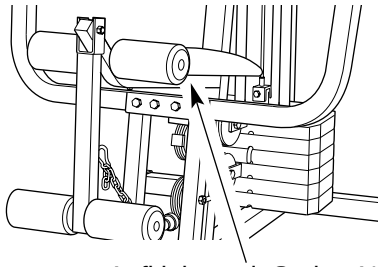
WEIDER 8510®

Modell-Nr. WESY87100
Serien-Nr. _____

Notieren Sie sich hier die Seriennr, falls Sie sie einmal brauchen sollten.



Aufkleber mit Serien-Nr.

HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Als Hersteller ist es unser höchstes Ziel, unsere Kunden vollständig zufriedenzustellen. Falls Sie noch Fragen haben, oder feststellen sollten, daß Teile fehlen oder beschädigt sind, garantieren wir Ihnen schnelle Abhilfe durch direkten Service unseres Unternehmens.

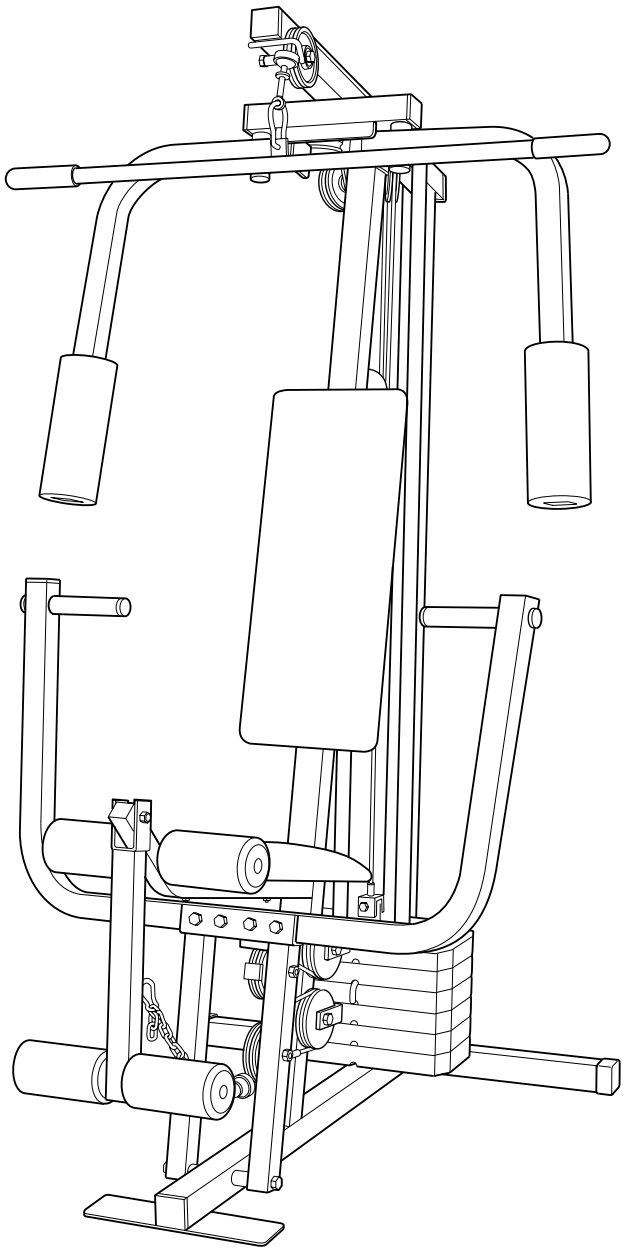
Rufen Sie uns einfach unter unserer Service-Telefon-Nr.: 01805 23 12 44. Unser Service-Team steht Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung. Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: 0049 91 26 34 0

ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

KLASSE H C
Fitness Produkt



BEDIENUNGSANLEITUNG

INHALTVERZEICHNIS

WICHTIGE HINWEISE 3
BEVOR SIE BEGINNEN 4
MONTAGE 5
EINSTELLEN 17
FEHLERSUCHE UND BESEITIGUNG 20
KABELDIAGRAMM 21
ERSATZTEILELISTE 22
DETAILZEICHNUNG 23
BESTELLEN VON ERSATZTEILEN . . . . . .Rückseite

Hinweis: Ein DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE finden Sie der Mitte dieser Anleitung. Ziehen Sie dieses DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE her aus, ehe Sie mit der Montage anfangen.

WICHTIGE HINWEISE

ACHTUNG: Lesen Sie vor Beginn Ihres Trainings mit der Heimfitnessstation unbedingt die nachfolgenden Hinweise, um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden.

1. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, daß alle Benützer der Heimfitnessstation hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

2. **Lesen Sie sorgfältig alle Anweisungen, die in dieser Bedienungsanleitung und den beigefügten Informationen enthalten sind, bevor Sie die Heimfitnessstation benutzen.**

3. **Sollten Sie während des Trainings Schmerzen empfinden oder falls Ihnen schwindelig wird, hören Sie bitte sorfort auf zu trainieren und machen Sie Abkühlübungen.**

4. **Benutzen Sie die Heimfitnessstation nur auf ebenem Fußboden und decken Sie ihn zum Schutz mit einer Unterlage ab.**

5. **Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie Teile nach, die sich eventuell gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen unbedingt sofort ausgetauscht werden.**

6. **Kinder junger als 12 und Haustiere sollten immer unbedingt vom Heimfitnessstation ferngehalten werden.**

7. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**

8. **Tragen Sie zum Schutz während des Trainings immer Sportschuhe.**

9. **Stehen Sie immer auf einer Fußplatte, wenn Sie eine Übung ausführen weil die Heimfitneßstation sonst umkippen könnte.**

10. **Lassen Sie Andruckbügel, Butterfly-Bügel, Beinhebel, Lat-Stange oder Nylonriemen nicht los, wenn die Gewichte erhöht sind. Die Gewichte fallen sonst mit großer Kraft.**

11. **Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch alle Kabel. Vergewissern Sie sich, daß die Kabel immer auf den Rollen aufliegen. Sollte ein Kabel während des Trainings einmal verhaken, unterbrechen Sie sofort das Training und kontrollieren Sie, ob sich die Kabel noch in den Rollen befindet. Ersetzen Sie die Kabel alle zwei Jahre.**

12. **<u>Entfernen Sie die Latte von der Heimfitnessstation wenn Sie eine Übung ausführen in der Sie die Lat-Stange nicht benützen.</u>**

13. **Befestigen Sie immer Sie den Verschlußstift und das Schloß an der Gewichtführung, wenn Sie das Heimfitness-System nicht verwenden (siehe Seite 18).**

14. **Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Gerät nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

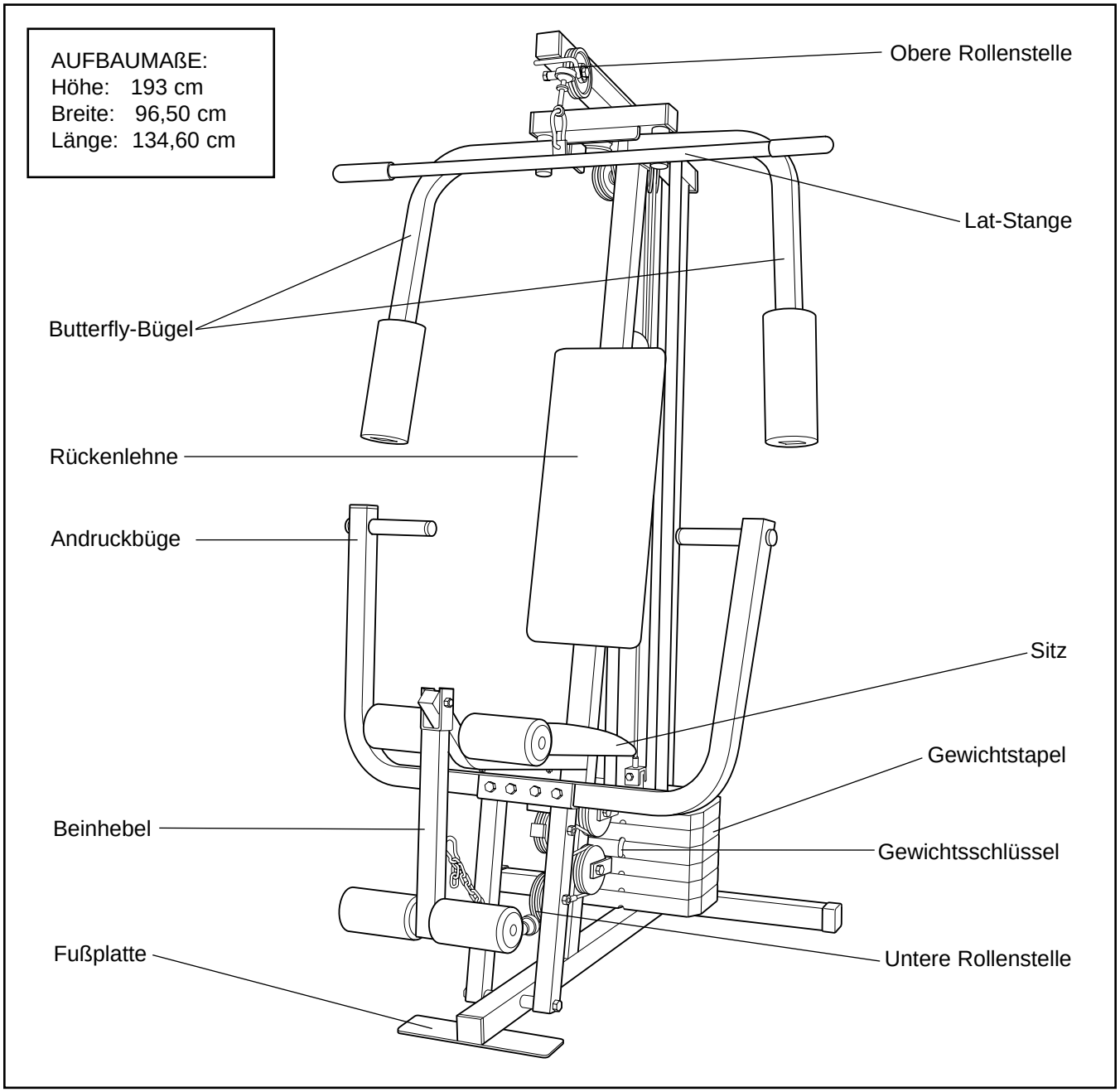
ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Training beginnen, konsultieren Sie zuvor Ihren Hausarzt. Dies ist besonderes wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder die gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie vor der Benutzung dieser fitnessstation sorgfältig alle Anweisungen. Die Firma ICON übernimmt keinerlei Haftung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die aufgrund der Benutzung dieses Gerätes entstanden sind.

BEVOR SIE BEGINNEN

Zunächst unseren recht herzlichen Dank, daß Sie sich für das WEIDER® 8510 Home Gym System entschieden haben. Die WEIDER® 8510 bietet Ihnen durch verschiedenen Gewichtsstationen die Möglichkeit, sämtliche Hauptmuskelgruppen zu trainieren. Egal, ob Sie Ihren Körper in Form bringen möchten, Ihre Muskeln vergrößern und Ihre Kraft erhöhen möchten, oder ob Sie für ein gesünderes Herz-Kreislauf-System trainieren möchten, die WEIDER® 8510 Heimfitnessstation wird Ihnen dabei helfen, Ihre gewünschten Trainingsziele zu erreichen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil sehr sorgfältig diese WEIDER® 8510 Home Gym System Bedienungsanleitung. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, bitte setzen Sie sich in Verbindung mit unseren Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr.: 01805 23 12 44 anrufen. Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Seriennummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet WESY87100. Die Seriennummer finden Sie auf dem beigefügten Aufkleber auf der WEIDER® 8510 (siehe erste Seite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

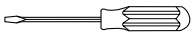
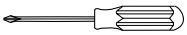


MONTAGE

Lesen Sie vor dem Aufbau alle Informationen und Anweisungen sorgfältig durch:

- Legen Sie alle Bestandteile des fitness-System auf eine freie Fläche aus und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie das Verpackungsmaterial nicht weg, bis die Montage ganz ausgeführt ist.
- Die Montage ist in vier Gruppen eingeteilt: 1) Rahmenmontage, 2) Zusammenstellung der Andruck- und Butterfly-Bügel, 3) Kabel- und Rollen-montage, 4) Sitz- und Rückenlehnenmontage. Die Teile für jede dieser Stufen sind separat verpackt. Warten Sie mit dem Öffnen des Teilesackes bis Sie an der jeweiligen Montagestufe angelangt sind.
- Zur Identifizierung der kleinen Teile bei der Montage, **benutzen Sie bitte das DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE, das in der Mitte der Anleitung zu finden ist.** Anmerkung: Einige kleine Teile wurden möglicherweise zur Erleichterung des Transportes schon vorher an größeren Teilen befestigt. Sollten Sie ein Teil nicht sofort finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon an einem anderen Teil befestigt worden ist.
- Während des Zusammenstellens des fitness-System, vergewissern Sie sich bitte, daß alle Teile so orientiert sind, wie in den Zeichnungen angegeben.
- Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest, es sei denn, andere Anweisungen werden gegeben.

FOLGENDE (NICHT ENTHALTENE) WERKZEUGE WERDEN FÜR DIR MONTAGE BENÖTIGT:

- **zwei (2) englische Schlüssel**
- **ein (1) Schraubendreher** 
- **ein (1) Kreuzschlitz-schraubendreher** 
- **ein Gummihammer**
- **Schmiermittle, z.B. Schmalz, Fett, Öl; und Seifenwasser braucht man auch.**

Um sich die Montage zu erleichtern, hält man bestens folgende Werkzeuge bereit: eine Gabelschlüsselsatz, verschieden Sperrlinken, eine Kombizange, usw.

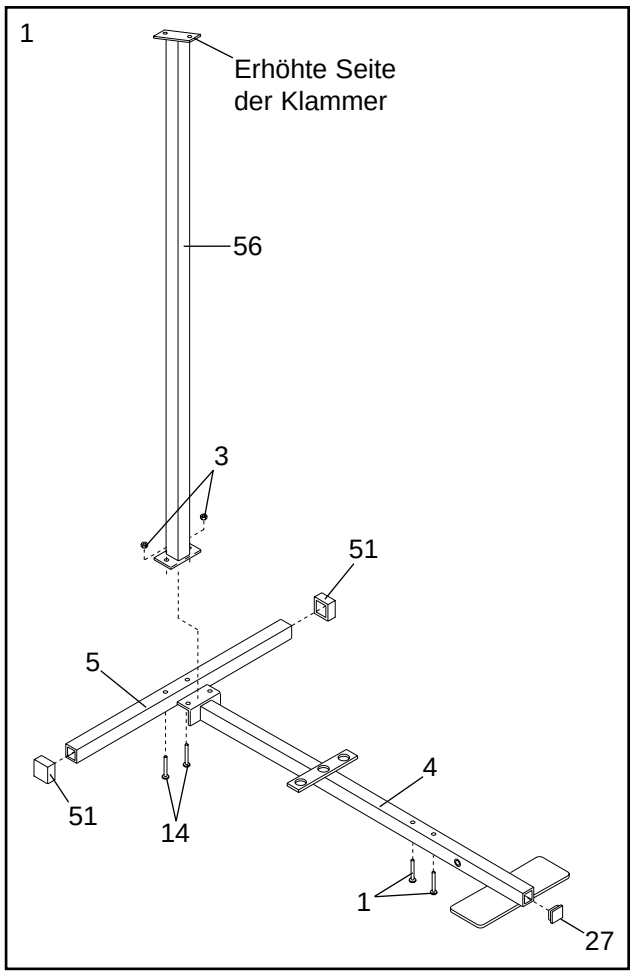
RAHMENMONTAGE

1. **Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie die umrandete Information oben sorgfältig durch.**

   Drücken Sie je eine 2” viereckige äußere Endkappe (51) auf beide Seiten der Stabilisierstange (5). Drücken Sie eine 2” viereckige innere Endkappe (27) in das Ende der Grundstange (4).

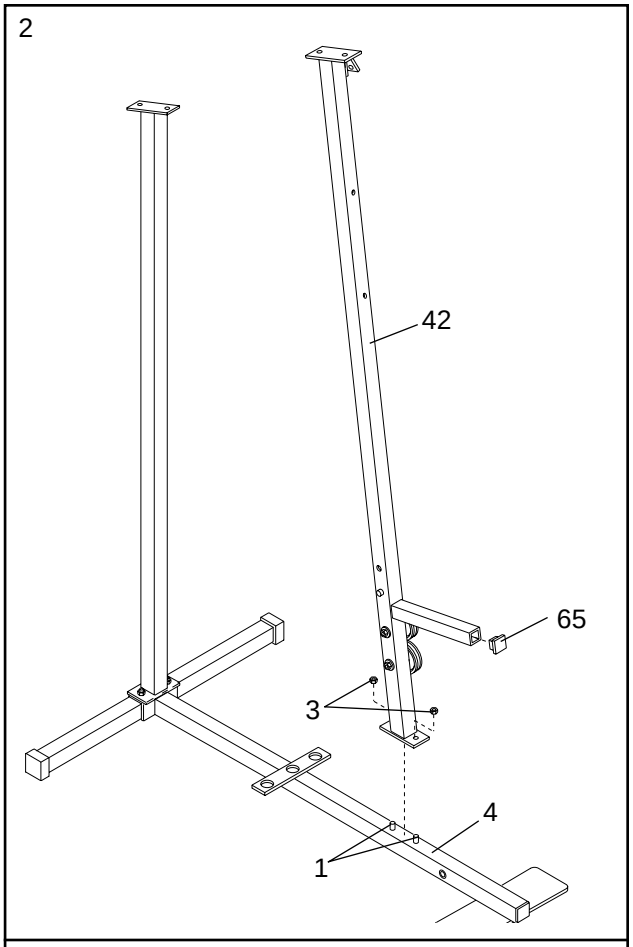
   Führen Sie zwei 5/16” x 2 3/4” Schraubenbolzen (14) von unten nach oben durch die Stabilisierstange (5). Führen Sie zwei 5/16” x 2 1/2” Schraubenbolzen (1) von unten durch die Grundstange (4).

   Schieben Sie das angezeigte Ende der Grundstange (4) auf die 5/16” x 2 3/4” Schraubenbolzen (14), die sich in der Stabilisierstange (5) befinden. Geben Sie jetzt die hintere Aufhängestange (56) auf die Schraubenbolzen. Befestigen Sie von Hand eine 5/16” Nylon-Kontermutter (3) auf allen Schraubenbolzen. **Die erhöhte Seite der Klammer an der hinteren Aufhängestange sollte auf der Seite sein, wie es im Diagramm dargestellt ist. Ziehen Sie die Nylon-Kontermuttern noch nicht fest an.**



2. Geben Sie die vordere Aufhängestange (42) auf die 5/16” x 2 1/2” Schraubenbolzen (1) in die Grundstange (4). Drehen Sie von Hand eine 5/16” Nylon-Kontermutter (3) auf die Schraubenbolzen. **Ziehen Sie die Nylon-Kontermuttern noch nicht fest.**

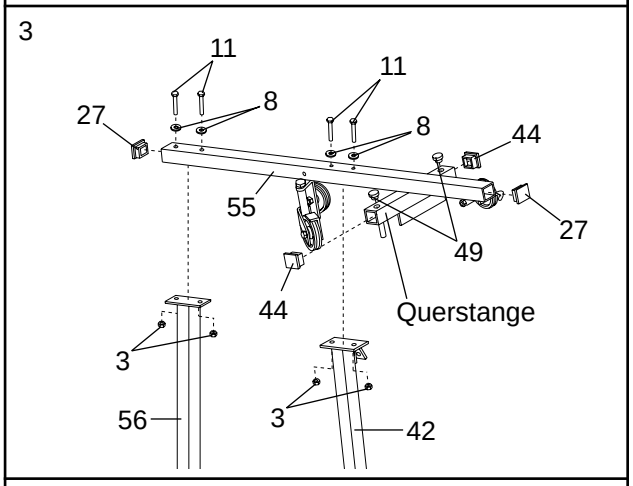
   Drücken Sie eine 1” viereckige innere Endkappe (65) in die vorderen Aufhängestange (42).



3. Drücken Sie eine 2” viereckige innere Endkappe (27) in beide Enden der oberen Rahmenstange (55). Drücken Sie ebenfalls eine 1 3/4” viereckige innere Endkappe (44) in beide Enden der Querstange, die sich an der Oberen Rahmenstange befindet. Drücken Sie zwei 1” runde innere Endkappen (49) in die oberen Löcher der Querstange.

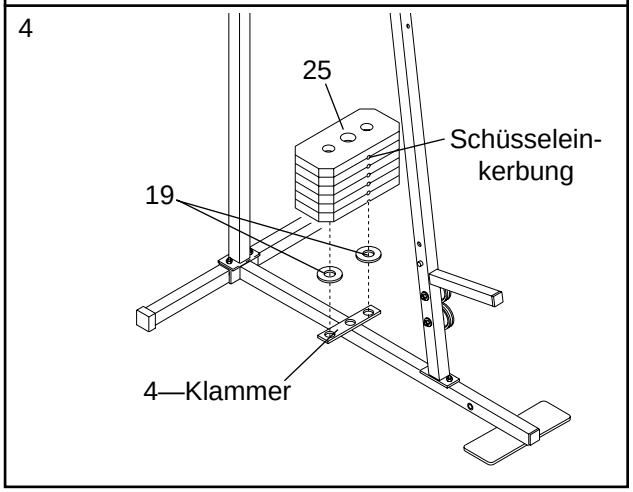
   Befestigen Sie jetzt die obere Rahmenstange (55) sowohl an der vorderen Aufhängestange (42) wie auch an der hinteren Aufhängestange (56). Benutzen Sie dazu vier 5/16” x 2 3/4” Bolzen (11), vier 5/16” flache Unterlegscheiben (8) und vier 5/16” Nylon-Kontermuttern (3).

   Jetzt können Sie alle bisher verwendeten Nylon-Kontermuttern (Stufen 1 bis 3) festziehen.



4. Geben Sie zwei Gummipuffer (19) auf die Klammer der Grundstange (4), wie angezeigt.

   Türmen Sie sechs Gewichte (25) auf die Gummipuffer (19). Die Schlüsseleinkerbungen müssen alle auf derselben Seite sein.

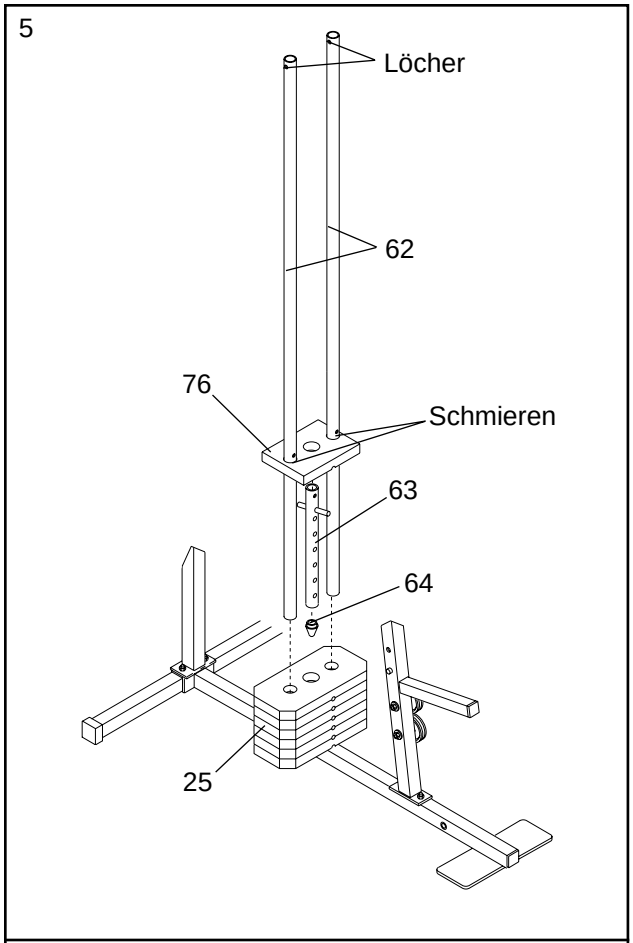


RAHMENMONTAGE

5. Drücken Sie den Gewichtsrohrpuffer (64) in das Ende des Gewichtsrohres (63). Führen Sie das Gewichtsrohr in den Stapel von Gewichten (25). Die beiden Stifte am oberen Ende des Gewichtsrohres sollten dabei auf den Stifteinkerbungen auf dem obersten Gewicht zu liegen kommen.

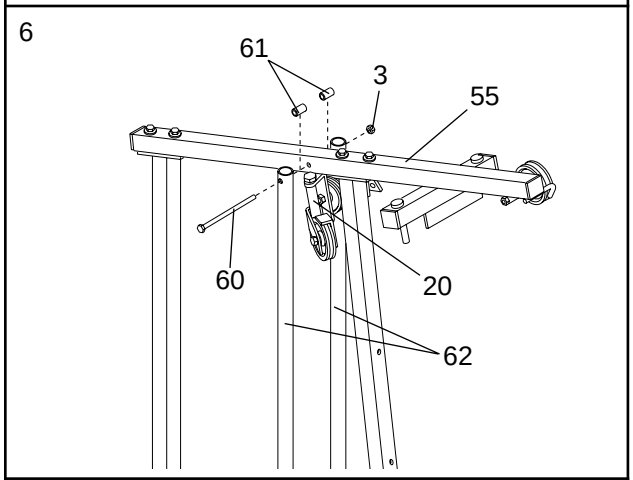
   Schmieren Sie die Innenseite der beiden Löcher des obersten Gewichts (76). Geben Sie das oberste Gewicht auf den Stapel von Gewichten (25).

   Schieben Sie die beiden Gewichtführungen (62) in den Stapel von Gewichten (25). **Die Enden mit den Löchern müssen dabei nach oben schauen, wie in der Zeichnung angedeutet.**



6. Montieren Sie die oberen Enden der Gewichtführungen (62) an der oberen Rahmenstange (55). Verwenden Sie dazu den 5/16” x 6” Bolzen (60), zwei 1/2” x 3/4” Distanzstücke (61) und eine 5/16” Nylon-Kontermutter (3).

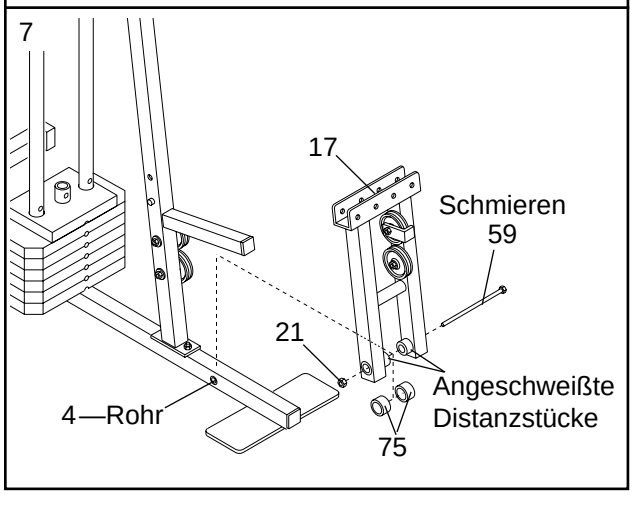
   Es ist wichtig, daß sich die Rollenklammer (20) vor der rechten Gewichtführung (62) befindet, wie in der Zeichnung angedeutet.



BÜGELMONTAGE

7. Drücken Sie je eine 1” x 7/8” Plastik-Lagerbuchse (75) auf die beiden angeschweißten Distanzstücke am Preßrahmen (17). Rücken Sie dann den Preßrahmen an seinen Platz an der Grundstange (4). **Anmerkung: Hierbei sollte es kaum ein Spiel geben. Die 1 1/4” x 2 1/2” Plastik-Lagerbuchsen sollten genau auf die zwei Löcher des angezeigten Rohres in der Grundstange passen. Vergewissern Sie sich auch, daß sich die Löcher für die Rollenmontage auf der richtigen Seite befinden.**

   Schmieren Sie den 3/8” x 8” Bolzen (59). Befestigen Sie den Preßrahmen (17) an der Grundstange (4) mit dem 3/8” x 8” Bolzen und einer 3/8” Nylon-Kontermutter (21).



8. Drücken Sie eine 1 3/4” viereckige innere Endkappe (44) in das Ende des einen Andruckbügels (46). Drücken Sie je eine 1” runde innere Endkappe (49) in beide Enden des Griffes am Andruckbügel. Befestigen Sie den Andruckbügel an einer Seite des Preßrahmens (17) mit zwei 5/16” x 2 1/2” Bolzen (22) und zwei 5/16” Nylon-Kontermuttern (3).

   Befestigen Sie dann auf die gleiche Weise den anderen Andruckbügel (46).

9. Identifizieren Sie das rechte Griffrohr (48) und das linke Griffrohr (47). Beachten Sie dabei die Lage der angeschweißten Klammern an beiden Griffrohren. **Griffrohridentifizierung ist äußerst wichtig für Stufe 10.**

   Anmerkung: Die “V”-Rolle (6), die lange Kabelklappen (50), der 3/8” x 2 1/2” Bolzen (7) und eine 3/8” Nylon-Kontermutter (21) wurden schon vor Versand zusammengeschraubt. In der nebenliegenden Zeichnung werden diese Teile separat gezeigt, um die Identifikation der Teile zu erleichtern.

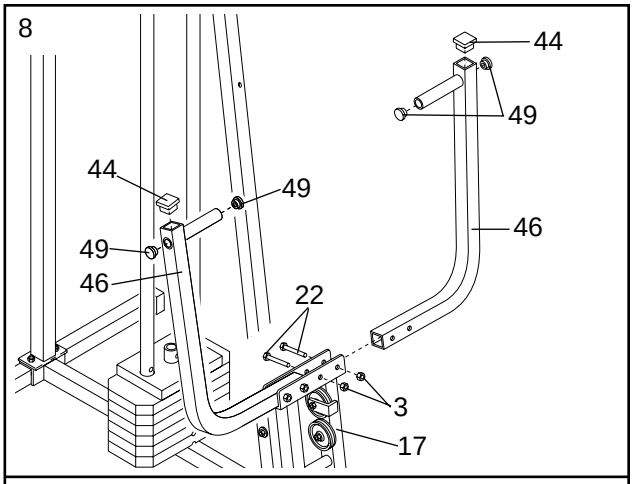
10. Schmieren Sie beide Achsen an der oberen Rahmenstange (55).

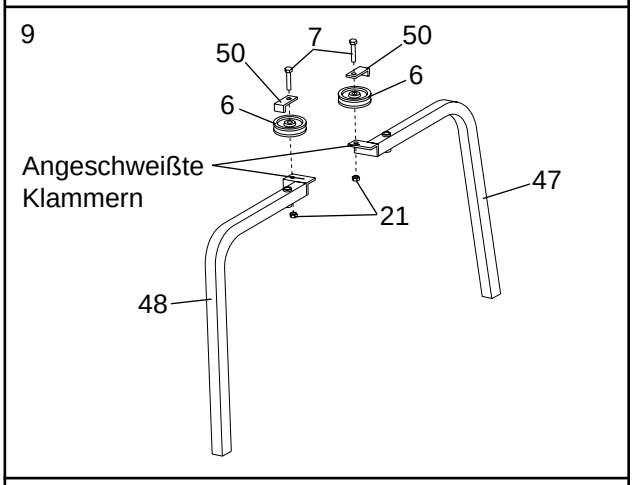
    Schieben Sie das rechte Griffrohr (48) auf die rechte Achse. **Anmerkung: Seien Sie besonders vorsichtig, um nicht das rechte Griffrohr mit dem Linken Griffrohr (47) zu verwechseln. Gehen Sie notfalls auf Stufe 9 zurück, um das rechte Griffrohr zu identifizieren. Vergewissern Sie sich außerdem, daß Sie das obere Ende des Rechten Griffrohres hinter der angezeigten Klammer an der oberen Rahmenstange (55) anbringen.**

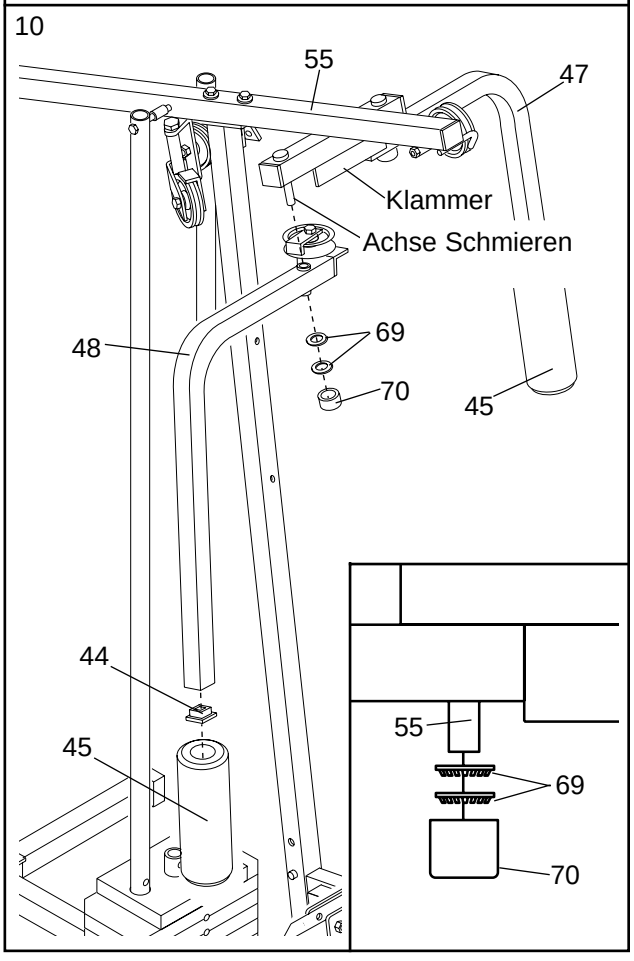
    Klopfen Sie zwei 1” Spannringe (69) und einen 1” runden Deckel (70) auf die rechte Achse. **Vergewissern Sie sich dabei, daß die Zähne der Spannringe nach außen (zum Deckel hin) schauen, wie es in der Detailzeichnung gezeigt wird.**

    Montieren Sie dann das linke Griffrohr (47) auf die gleiche Weise.

    Drücken Sie 1 3/4” viereckige innere Endkappen (44) auf die unteren Enden des Rechten und Linken Griffrohres (47, 48). Befeuchten Sie die unteren Enden beider Griffrohre mit Seifenwasser. Schieben Sie dann ein 10” Schaumstoffpolster (45) auf die angefeuchteten Enden beider Griffrohre.







11. Von Stufe 11 bis Stufe 25 beziehen Sie sich bitte auf das KABELDIAGRAMM von Seite 21 dieser Bedienungsanleitung, um die richtige Kabelverlegung zu versichern. Bevor Sie diesen Abschnitt beginnen sollten Sie das lange Kabel (23) und das kurze Kabel (58) identifizieren, indem Sie die beiden Kabellängen und enden vergleichen.

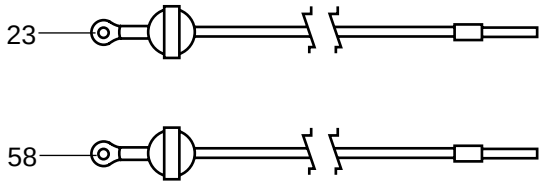
    WICHTIG: Während der Kabelmontage sollten Sie die Bolzen und Muttern des Rollensystems nicht zu fest anziehen. Die Rollen müssen beweglich bleiben.

12. **Finden Sie das lange Kabel (23)**. Führen Sie das lange Kabel um die angezeigte 3 1/2” Rolle (15), die sich an der oberen Rahmenstange (55) befindet. **Vergewissern Sie sich, daß sich das Kabelende mit der Kugel auf der angezeigten Seite der Rolle befindet und daß das Kabel zwischen der Rolle und dem Haken verläuft.** Ziehen Sie den 3/8” x 3 3/4” Bolzen (71) und die 3/8” Nylon-Kontermutter (nicht abgebildet) an.

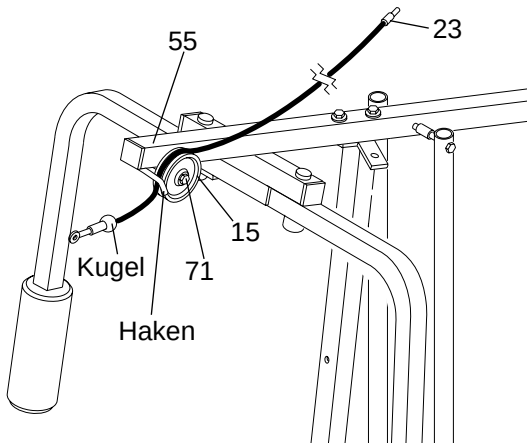
13. Wickeln Sie das lange Kabel (23) um die “V”-Rolle (6). Befestigen Sie die “V”-Rolle und eine lange Kabelklappe (50) an der angezeigten Klammer an der vorderen Aufhängestange (42). Benutzen Sie dazu einen 3/8” x 2 1/2” Bolzen (7) und eine 3/8” Nylon-Kontermutter (21). **Vergewissern Sie sich, daß die lange Kabelklappe so liegt, daß sie das Kabel einschließt.**

14. Führen Sie das lange Kabel (23) um die “V”-Rolle (6) am linken Griffrohr (47). **Vergewissern Sie sich, daß das Kabel in der Rille der Rolle verläuft und daß die lange Kabelklappe (50) so liegt, daß sie das Kabel einschließt.** Ziehen Sie den 3/8” x 2 1/2” Bolzen (7) und die 3/8” Nylon-Kontermutter (nicht abgebildet) fest.

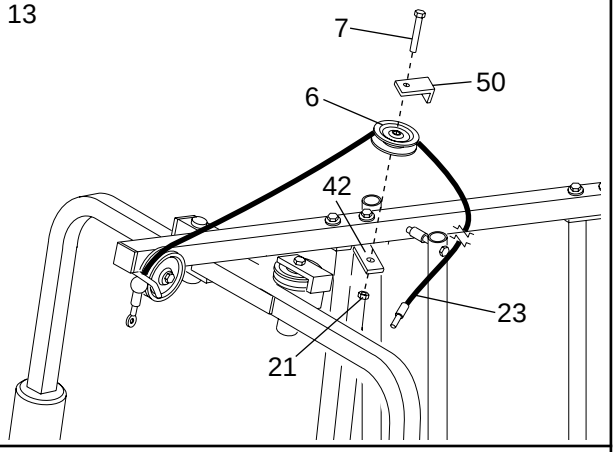
11



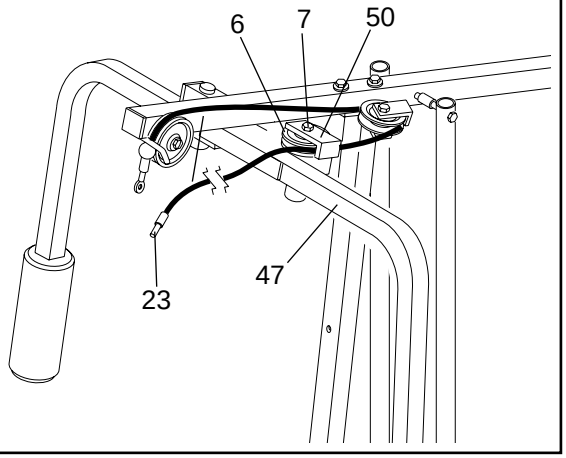
12



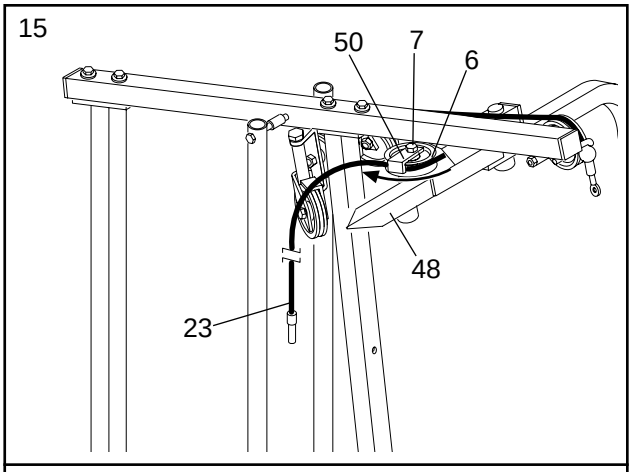
13



14

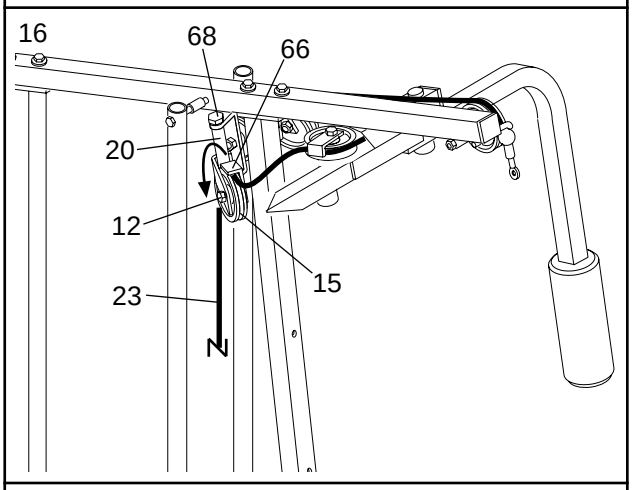


15. Führen Sie das lange Kabel (23) um die “V”-Rolle (6) am rechten Griffrohr (48). **Vergewissern Sie sich, daß das Kabel in der Rille der “V”-Rolle verläuft und daß die lange Kabelklappe (50) so liegt, daß sie das Kabel einschließt**. Ziehen Sie den 3/8” x 2 1/2” Bolzen (7) und die 3/8” Nylon-Kontermutter (nicht abgebildet) fest.



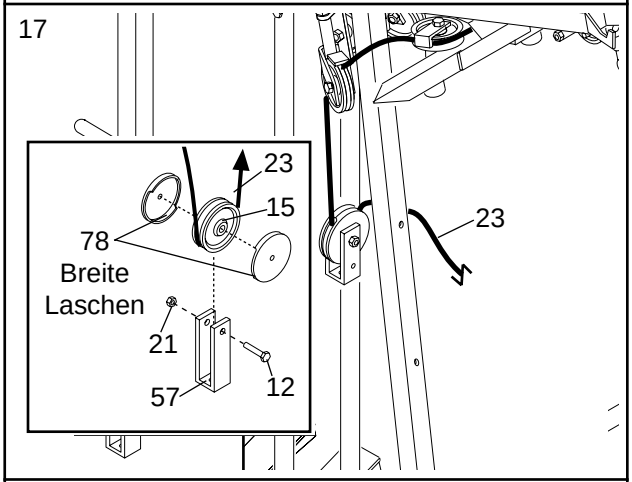
16. Führen Sie das lange Kabel (23) um die 3 1/2” Rolle (15), welche an der Rollenklammer (20) befestigt ist. **Vergewissern Sie sich, daß das Kabel in der Rille der Rolle verläuft und daß die Kabelklappe (66) so liegt, daß sie das Kabel einschließt.** Ziehen Sie den 3/8” x 2” Bolzen (12) und die 3/8” Nylon-Kontermutter (nicht abgebildet) fest.

    Vergewissern Sie sich, daß der 5/16” x 5” Bolzen (68) gut angezogen ist und daß die Rollenklammer (20) frei bewegbar ist.



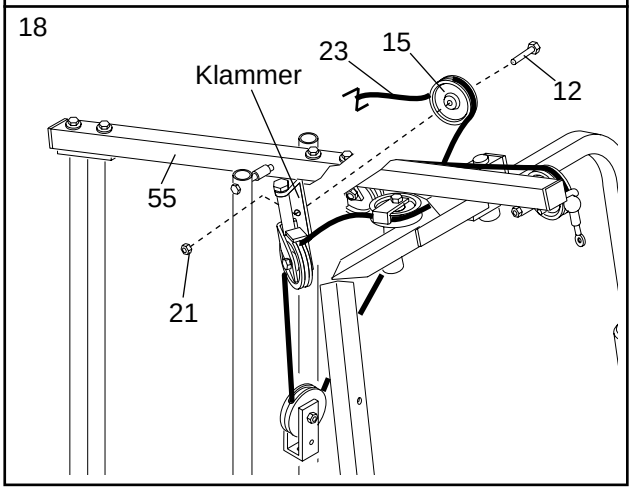
17. Studieren Sie die Detailzeichnung.Sollte die 3 1/2” Rolle (15) an der langen “U”-Klammer (57) angebracht worden sein, entfernen Sie sie. Wickeln Sie das lange Kabel (23) um die 3 1/2” Rolle. Befestigen Sie die Rolle und zwei Rollendeckel (78) mit einem 3/8” x 2” Bolzen (12) und einer 3/8” Nylon-Kontermutter (21) am angedeuteten Loch in der langen “U”-Klammer). **Achten Sie darauf, daß die Rollendeckel so orientiert sind, daß sich die breiten Laschen auf der angezeigten Seite befinden.**

    Wieder ist es wichtig, daß dabei das Kabel in der Rille der Rolle verläuft und daß sich das Kabel und die Rolle reibungslos bewegen können.



18. **Anmerkung: Die Rolle in dieser Zeichnung ist schon zusammengestellt. Sie ist hier separat gezeigt, um die Identifizierung der Teile zu erleichtern.**

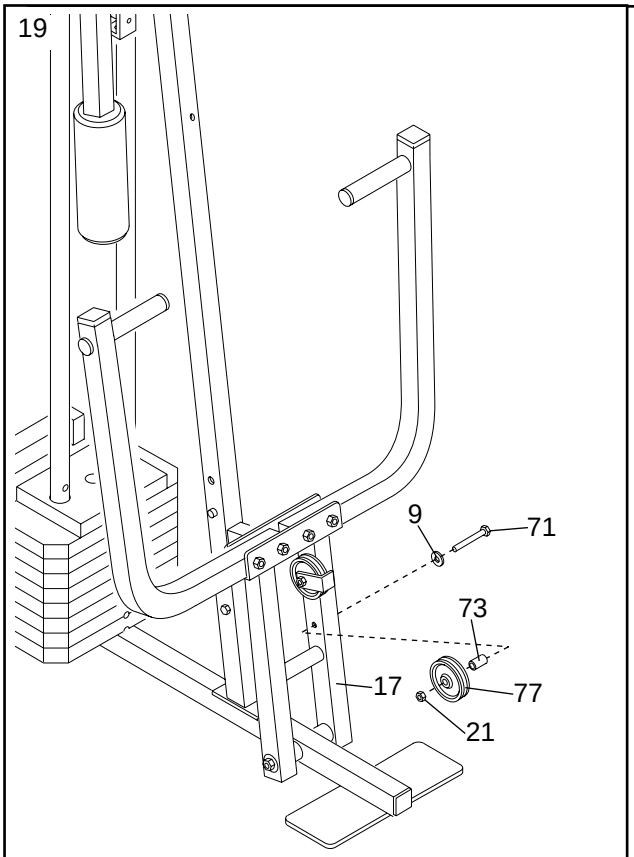
    Führen Sie das lange Kabel (23) um die 3 1/2” Rolle (15), welche an der Klammer der oberen Rahmenstange (55) befestigt ist. Ziehen Sie den 3/8” x 2” Bolzen (12) und die 3/8” Nylon-Kontermutter (21) fest. **Wieder ist es wichtig, daß dabei das Kabel in der Rille der Rolle verläuft und daß sich das Kabel und die Rolle reibungslos bewegen können.**



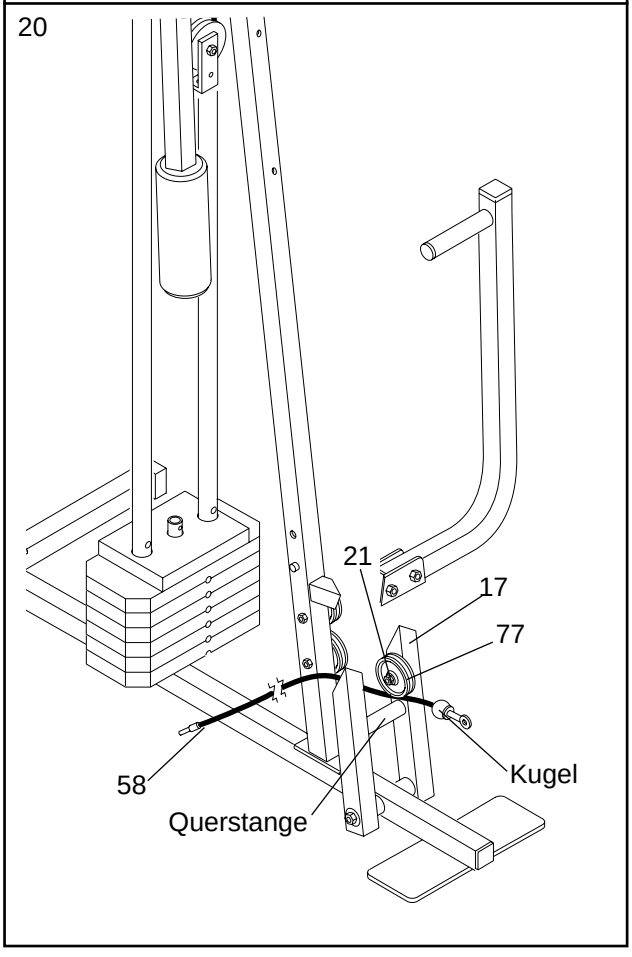
19. **Diese Montagestufen gibt an, wie man die Zusammenstellung mehrerer vormontierter Teile nun fertigstellt.**

    Der 5/8” x 9/16” Distanzstück (73) ist zur Erleichterung des Transportes schon an die 3 1/2” untere Rolle (77) befestigt. Nehmen Sie die 3/8” Nylon-Kontermutter (21), das Distanzstück (73) und die untere Rolle vom 3/8” x 3 3/4” Bolzen (71) herunter. **Entfernen Sie jedoch nicht den Bolzen. Der Bolzen wird in der Zeichnung nur zur leichteren Identifizierung der Teile so gezeigt, als wäre er aus dem Rahmen entfernt worden.**

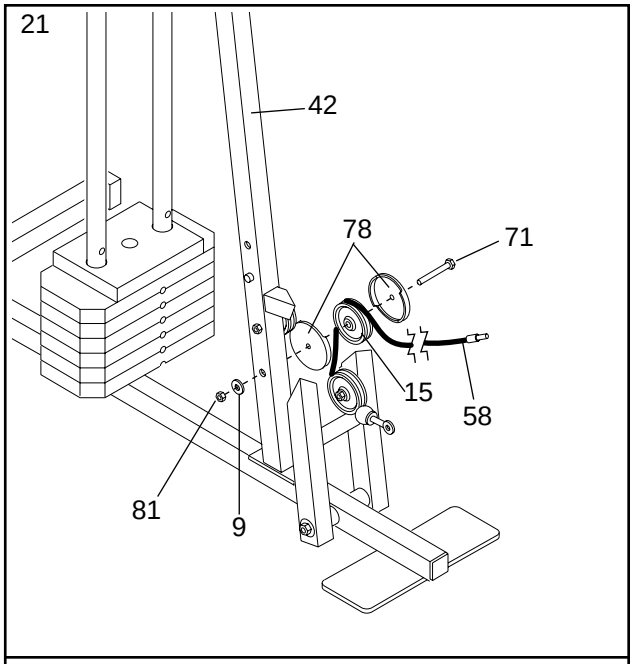
    Befestigen Sie jetzt die 3 1/2” untere Rolle (77) mit dem 5/8” x 9/16” Distanzstück (73) zwischen der Rolle und dem Preßrahmen (17). **Ziehen Sie die 3/8” Nylon-Kontermutter (21) noch nicht ganz an. Vergewissern Sie sich, daß der 3/8” x 3 3/4” Bolzen (71), die 3/8” flache Unterlegscheibe (9), das 5/8” x 9/16” Distanzstück, die 3 1/2” unetere Rolle (77) und die 3/8” Nylon-Kontermutter (21) so orientiert sind, wie auf dem Diagramm vorgezeigt.**



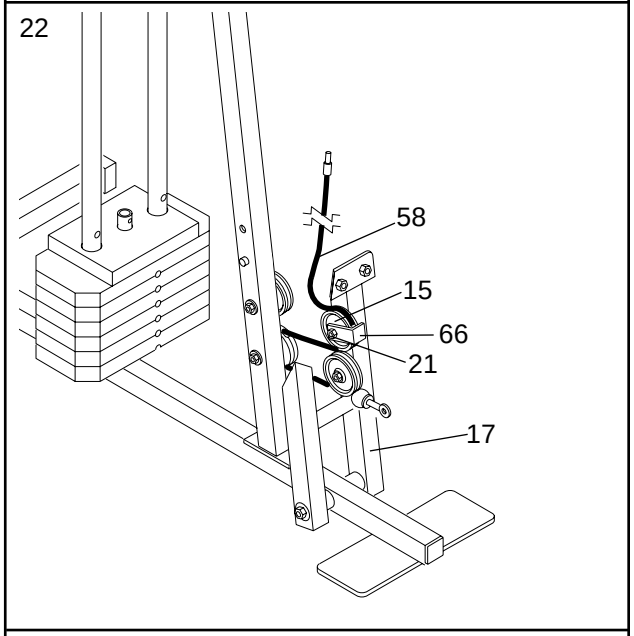
20. **Finden Sie das kurze Kabel (58)**. Führen Sie das kurze Kabel (58) unter die 3 1/2” untere Rolle (77), welche am unteren Loch des Preßrahmens (17) befestigt ist. **Vergewissern Sie sich, daß sich das Kabelende mit der Kugel auf der angezeigten Seite des Preßrahmens befindet und daß das Kabel zwischen der Rolle und der Querstange des Preßrahmens verläuft.** Ziehen Sie die 3/8” Nylon-Kontermutter (21) und den 3/8” x 3 3/4” Bolzen (nicht abgebildet) an.



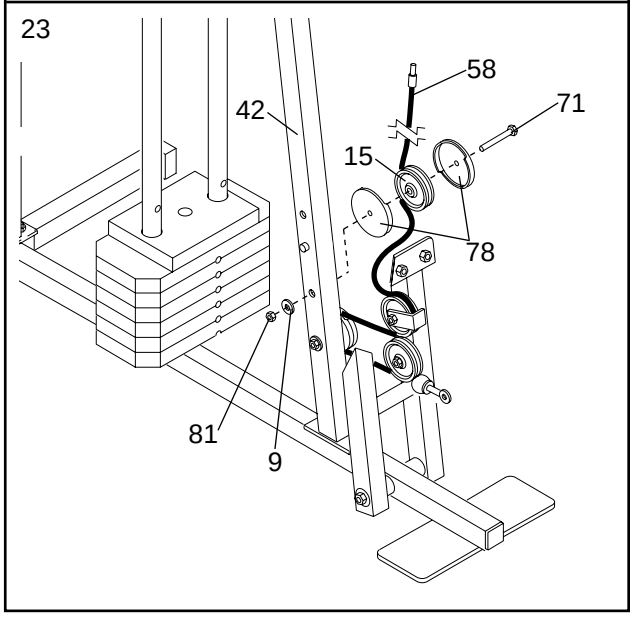
21. Führen Sie das kurze Kabel (58) um die 3 1/2” Rolle (15), welche am unteren Loch der vorderen Aufhängestange (42) angebracht ist. Führen Sie das kurze Kabel (58) um die 3 1/2” Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und zwei Rollendeckel (78) mit der 3/8” Verschußmutter (81), der 3/8” flachen Unterlegscheibe (9) und dem 3/8” x 3 3/4” Bolzen (71) am unteren Loch der vorderen Aufhängestange (42).



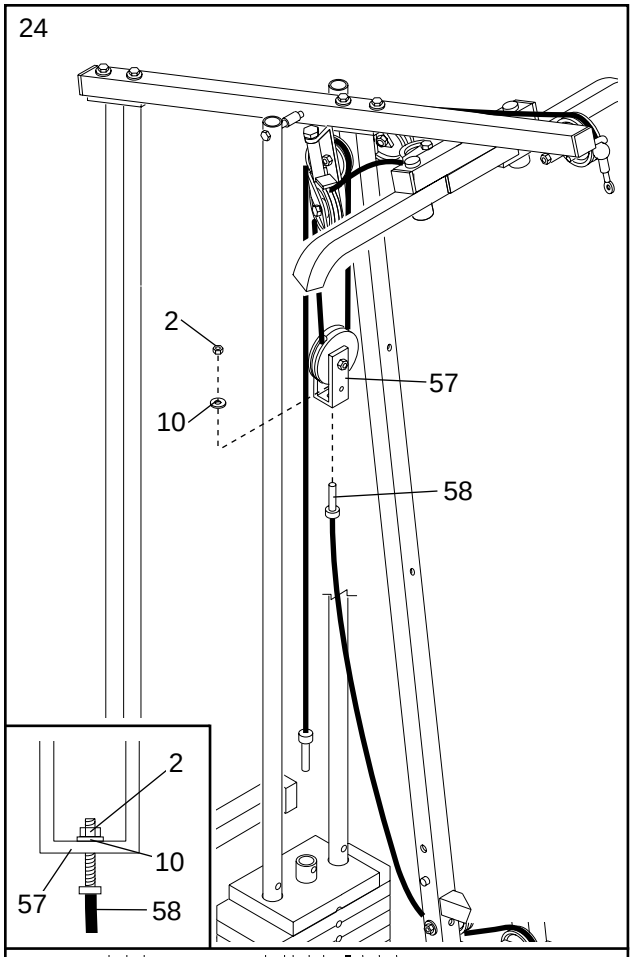
22. Führen Sie das kurze Kabel (58) um die 3 1/2” Rolle (15), welche am oberen Loch des Preßrahmens (17) befestigt ist. **Vergewissern Sie sich, daß die Kabelklappe (66) so gedreht ist, daß sie das Kabel zurückhält und daß das Kabel so um die Rolle geführt wird, wie es in der Zeichnung gezeigt wird.** Ziehen Sie die 3/8” Nylon-Kontermutter (21) und den 3/8” x 3 1/2” Bolzen (nicht abgebildet) an.



23. Sollte die angezeigte 3 1/2” Rolle (15) an der vorderen Aufhängestange (42) befestigt sein, entfernen Sie sie. Führen Sie das kurze Kabel (58) um die 3 1/2” Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und zwei Rollendeckel (78) mit der 3/8” Verschußmutter (81), der 3/8” flachen Unterlegscheibe (9) und dem 3/8” x 3 3/4” Bolzen (71) am oberen Loch der vorderen Aufhängestange (42).

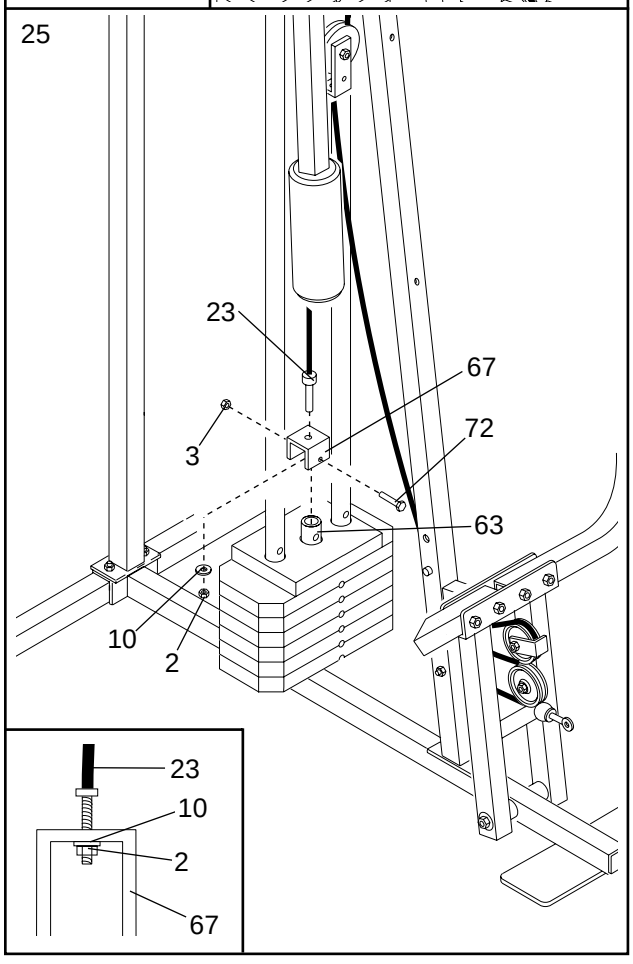


24. Befestigen Sie das Ende des kurzen Kabels (58) an der langen “U”-Klammer (57), und zwar mit einer 1/4” Nylon-Kontermutter (2) und einer 1/4” flachen Unterlegscheibe (10). **Ziehen Sie die Nylon-Kontermutter noch nicht ganz an. Sie sollte nur ein paar Umdrehungen auf das Ende des Kabels gedreht werden, wie in der Detailzeichnung angezeigt.**

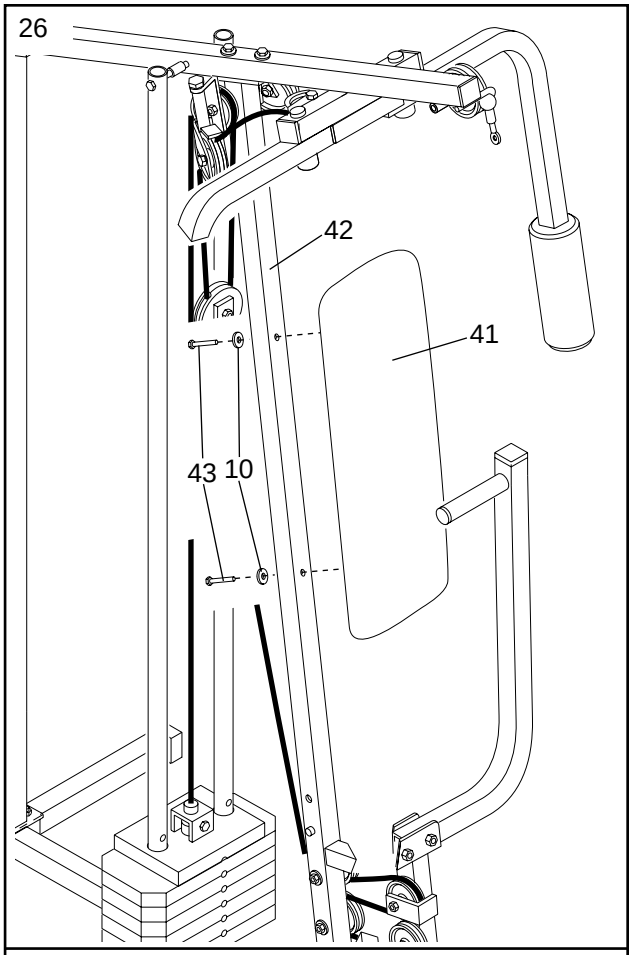


25. Befestigen Sie das lange Kabel (23) an der kleinen “U”-Klammer (67) mit einer 1/4” Nylon-Kontermutter (2) und einer 1/4” flachen Unterlegscheibe (10). **Ziehen Sie die Nylon-Kontermutter noch nicht ganz an. Sie sollte nur ein paar Umdrehungen auf das Ende des Kabels gedreht werden, wie in der Detailzeichnung angezeigt.**

Montieren Sie jetzt die kleine “U”-Klammer (67) an das Gewichtsrohr (63). Benutzen Sie dazu den 5/16” x 1 3/4” Bolzen (72) und eine 5/16” Nylon-Kontermutter (3).



26. Befestigen Sie die Rückenlehne (41) an der vorderen Aufhängestange (42) mit zwei 1/4” x 2 1/2” Schrauben (43) und zwei 1/4” flachen Unterlegscheiben (10).

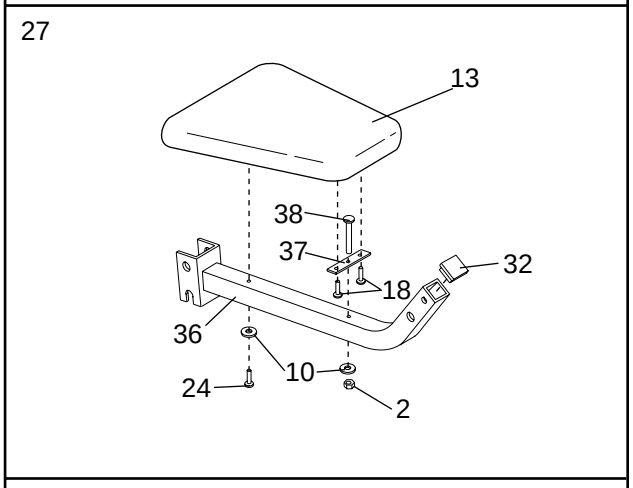


27. Drücken Sie eine 1 1/2” viereckige innere Endkappe (32) in den Sitzrahmen (36) ein.

    Führen Sie den 1/4” x 2” Schraubenbolzen (38) durch das mittere Loch der Sitzplatte (37). Befestigen Sie die Sitzplatte am Sitz (13) mit zwei 1/4” x 1/2” Schrauben (18).

    Führen Sie jetzt den 1/4” x 2” Schraubenbolzen (38) durch das angezeigte Loch am Sitzrahmen (36). Ziehen Sie eine 1/4” Nylon-Kontermutter (2) mit einer 1/4” flachen Unterlegscheibe (10) am Schraubenbolzen fest.

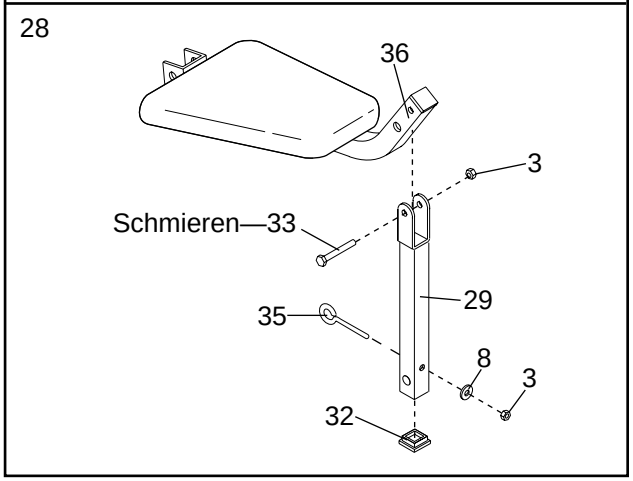
    Befestigen Sie das andere Ende des Sitzes (13) am Sitzrahmen (36). Verwenden Sie dazu eine 1/4” flache Unterlegscheibe (10) und eine 1/4” x 2” Schraube (24).



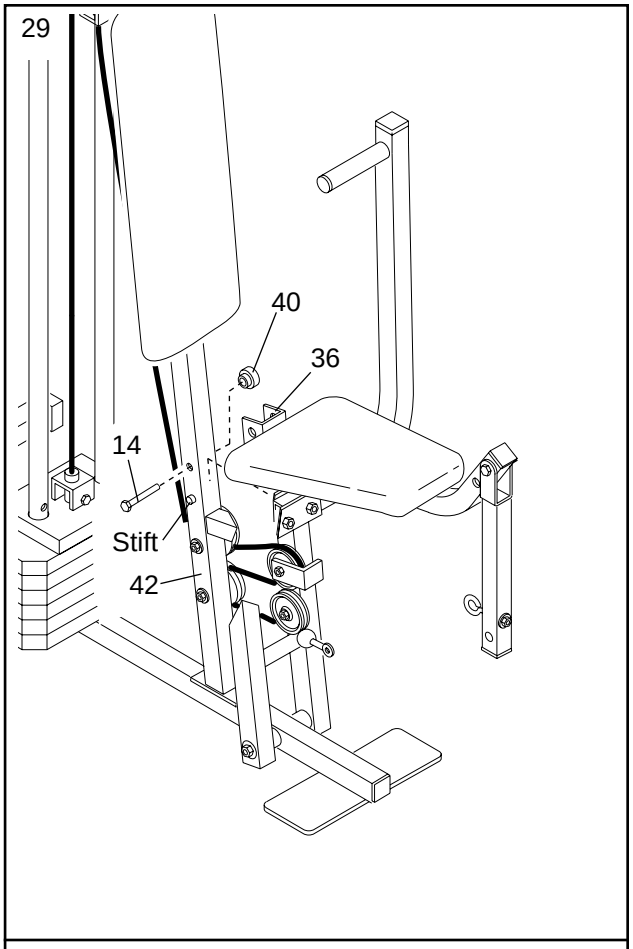
28. Drücken Sie eine 1 1/2” viereckige innere Endkappe (32) in den Beinhebel (29) ein.

    Schmieren Sie einen 5/16” x 2 1/4” Bolzen (33). Befestigen Sie den Beinhebel (29) am Sitzrahmen (36) mit dem 5/16” x 21/4” Bolzen und einer 5/16” Nylon-Kontermutter (3). **Ziehen Sie die Nylon-Kontermutter noch nicht ganz an. Der Beinhebel muß beweglich bleiben.**

    Führen Sie den 5/16” x 2” Ringbolzen (35) in den Beinhebel (29) ein. Beachten Sie dabei auf der Zeichnung, von welcher Seite er eingeführt werden soll. Ziehen Sie eine 5/16” Nylon-Kontermutter (3) mit einer 5/16” flachen Unterlegscheibe (8) auf dem Ringbolzen fest.



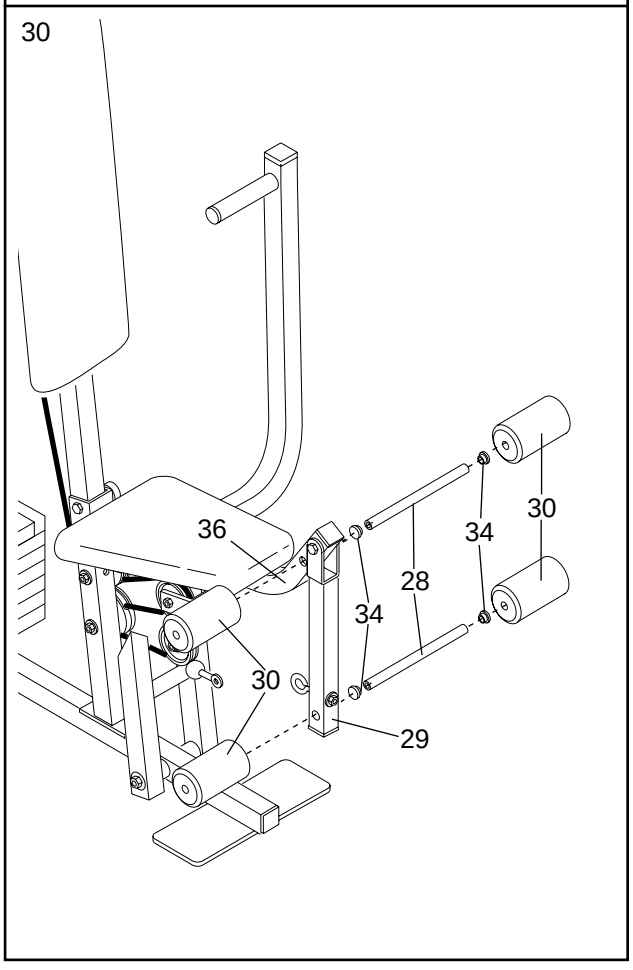
29. Bringen Sie den Sitzrahmen (36) am angezeigten Stift der vorderen Aufhängestange (42) an. Befestigen Sie den Sitzrahmen an der vorderen Aufhängestange mit einem 5/16” x 2 3/4” Schraubenbolzen (14) und dem Sitzknopf (40).



30. Drücken die 3/4” runden inneren Kappen (34) in die Enden des 12 1/2” Polsterrohrs (28) ein.

    Schieben Sie das 12 1/2” Polsterrohr (28) in den Sitzrahmen (36) ein. Schieben Sie ein 51/2” Schaumstoffpolster (30) auf jedes Ende des Polsterrohrs.

    Schieben Sie das 12 1/2” Polsterrohr (28) in den Beinhebel (29) ein. Schieben Sie ein 5 1/2” Schaumstoffpolster (30) auf jedes Endes des Polsterrohrs.



31. Vergewissern Sie sich, daß alle Teile richtig befestigt sind. Der Gebrauch aller anderen Teile wird auf Seite 17 der Anleitung (EINSTELLEN) erklärt.

    Bevor Sie die Heimfitnessstation benutzen, ziehen Sie jedes Kabel ein paarmal an, um sich zu versichern, daß die Kabel sich leicht über die Rollen bewegen. Sollte sich eines der Kabel nicht leicht bewegen, suchen und korrigieren Sie das Problem. **WICHTIG: Sollten die Kabel nicht vorschriftsgemäß installiert worden sein, könnten Sie bei Gebrauch mit schweren Gewichten beschädigt werden. Konsultieren Sie das KABELDIAGRAMM auf Seite 21 dieser Bedienungsanleitung, um die richtige Kabelführung zu überprüfen. Sollten die Kabel irgendwo zu locker sein, müssen Sie die Kabel unbedingt festerziehen. Siehe FEHLERSUCHE UND BESEITIGUNG auf Seite 20.**

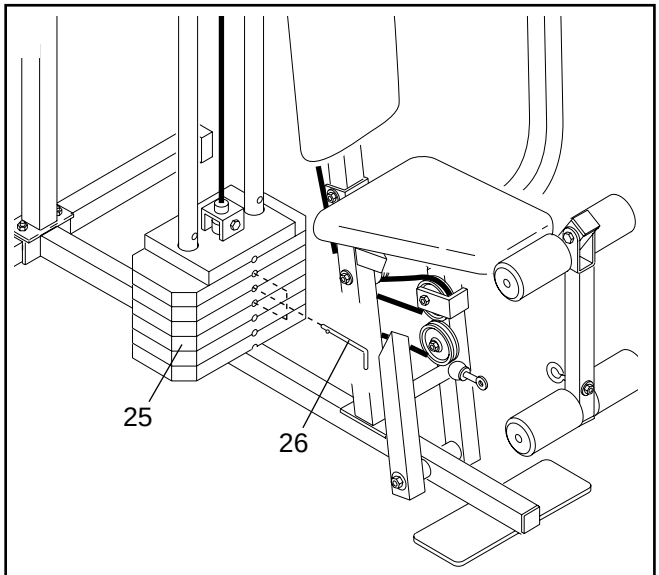
EINSTELLEN

Die Anweisungen unten beschreiben, wie die verschiedenen Teile des Gewichtssystems eingestellt werden können. **WICHTIGER HINWEISE: Beim Montieren der Lat-Stange oder des Nylon-Gürtels müssen Sie sich in acht nehmen, daß jene Teile in der vorgeschriebenen Position zur Ausführung der gewünschten Übung sind. Fall das Kabel oder die Kette beim Üben schlaff ist, wird die Wirkung der Übung verringert.**

VERSTELLUNG DER GEWICHTSMENGE

Um das Gewicht am Gewichtsstapel zu verändern, stecken Sie den Gewichtsschlüssel (26) unter das gewünschte Gewicht (25). Schieben Sie den Gewichtsschlüssel so weit hinein, bis das gebogene Ende des Schlüssels die Gewichte berührt. Drehen Sie dann das gebogene Ende des Schlüssels nach unten. Das Gewicht des Gewichtsstapels kann von 6,5 Pfund bis 81,5 Pfund verändert werden, und zwar in Abständen von 12,5 Pfund. **HINWEIS: Wegen der Wirkung der Kabel und der Rollen schwankt der eigentliche Widerstand etwas bei jeder Gewichtsmenge. Sehen Sie sich die GEWICHTSWIDERSTANDSTABELLE auf Seite 18 an, um sich über die eigentliche Höhe des Widerstands bei jeder Gewichtsmenge zu informieren.**

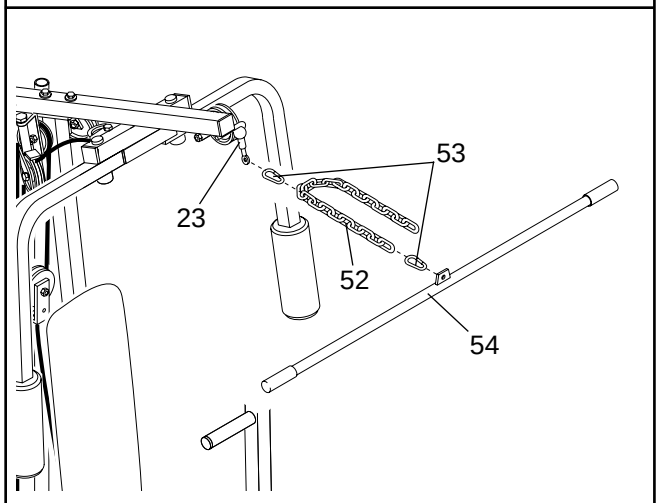
Hinweis: 1 kg = 2,2 Pfund.



BEFESTIGUNG DER LAT-STANGE ODER DES NYLONRIEMENS AN DER OBEREN ROLLENSTELLE

Befestigen Sie die Lat-Stange (54) am Langen Kabel (23) mit einer Kabelklammer (53). Für einige Übungen ist es notwendig, die Kette (52) zwischen der Lat-Stange und dem Langen Kabel mit zwei Kabelklammern zu befestigen. **Stellen Sie die Länge der Kette zwischen der Lat-Stange und dem Langen Kabel so ein, daß sich die Lat-Stange in der für die jeweilige Übung angemessenen Ausgangsposition befindet.**

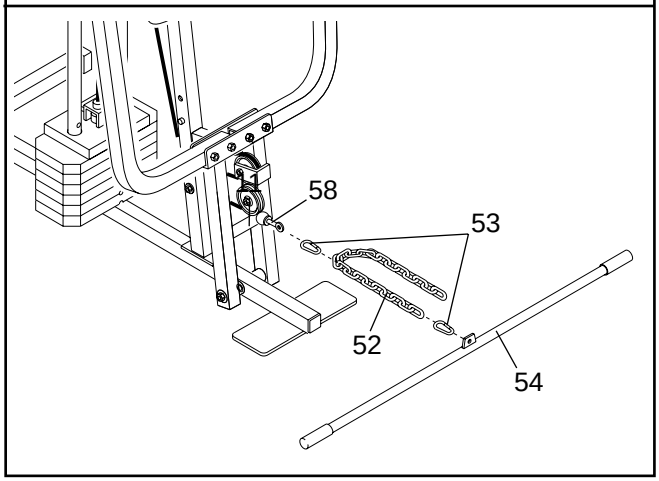
Der Nylonriemen (39) (nicht abgebildet) kann auf die gleiche Weise angebracht werden.



BEFESTIGUNG DER LAT-STANGE ODER DES NYLONRIEMENS AN DER UNTEREN ROLLENSTELLE

Befestigen Sie die Lat-Stange (54) am Kurzen Kabel (58) mit einer Kabelklammer (53). Für einige Übungen ist es notwendig, die Kette (52) zwischen der Lat-Stange und dem Rollenkabel mit zwei Kabelklammern zu befestigen. **Stellen Sie die Länge der Kette zwischen der Lat-Stange und dem Kurzen Kabel so ein, daß sich die Lat-Stange in der für die jeweilige Übung angemessenen Ausgangsposition befindet.**

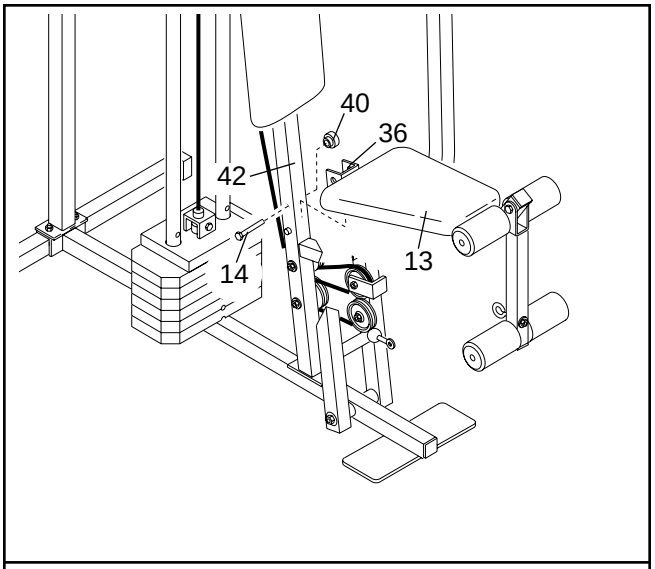
Der Nylonriemen (39) (nicht abgebildet) kann auf die gleiche Weise angebracht werden.



EINSTELLUNG UND ENTFERNUNG DES SITZES

Legen Sie die Klammer des Sitzrahmens (36) auf die abgebildeten Stifte an der vorderen Aufhängestange (42). Befestigen Sie den Sitzrahmen aan der vorderen Aufhängestange mit dem 5/16” x 2 3/4” Schraubenbolzen (14) und dem Sitzknopf (40).

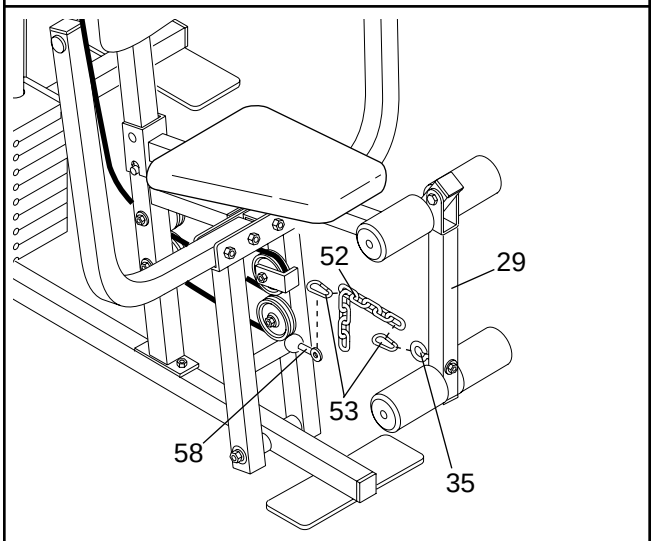
Bei manchen Übungen muß der Sitz (13) entfernt werden. Dazu sorgt man zunächst dafür, daß die Kette nicht am Beinhebel befestigt ist. Nun nimmt man den Sitzkopf (40) ab und den 5/16” x 2 3/4” Schraubenbolzen (14) aus dem Sitzrahmen (36) heraus. Zuletzt hebt man den Sitzrahmen von der vorderen Aufhängestange (42) weg.



BEFESTIGEN SIE DEN BEINHEBEL AN DER UNTEREN ROLLENSTELLE

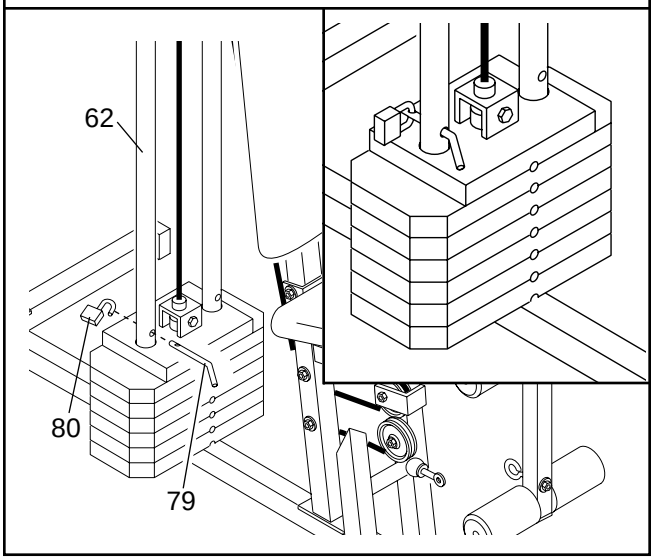
Um den Beinhebel (29) zu benützen, muß der Sitz an der vorderen Aufhängestange befestigt werden (siehe EINSTELLUNG UND ENTFERNUNG DES SITZES).

Befestigen Sie ein Ende der Kette (52) am kurzen Kabel (58) mit einer Kabelklammer (53). Dann befestigen Sie das andere Ende der Kette mit einer Kabelklammer am Ringbolzen (35).



SICHERN DES GEWICHTSSTAPELS

Wenn Sie das Heimfitness-System nicht verwenden, sollten Sie den Verschlußstift (79) und das Schloß (80) anbringen. Schieben Sie den Verschlußstift durch die Gewichtführung (62). Befestigen Sie das Schloß am Verschlußstift.



GEWICHTSWIDERSTANDSTABELLE

Diese Tabelle gibt den ungefähren Gewichtswiderstand bei jeder Station an. “Oberstes Gewicht” bezieht sich auf das 6,5 Pfund Gewicht ganz oben auf dem Gewichtestapel. Die anderen Zahlen beziehen sich auf die 12,5 Pfund Gewichtplatten. Der hier angegebene Butterfly-Armwiderstand bezieht sich auf den Widerstand für jeden Butterfly-Bügel separat.

GEWICHT PLATTEN	ANDRUCKBÜGEL (Pfund)	BUTTERFLY-BÜGEL (Pfund)	BEINHEBEL (Pfund)	OBERE ROLLENSTELLE (Pfund)	UNTERE ROLLENSTELLE (Pfund)
1	29	26	18	16	18
2	48	39	32	30	32
3	69	50	45	43	45
4	83	64	58	56	58
5	107	80	71	68	71
6	129	96	84	80	84

Hinweis: 1 kg = 2,2 Pfund.

Der genaue Widerstand kann bei jeder Station etwas von diesen Angaben abweichen, da die einzelnen Gewichtsplatten leichte Unterschiede aufweisen und da die Reibung der Kabel, Rollen und Gewichtführungen ebenfalls in Betracht zu ziehen ist.

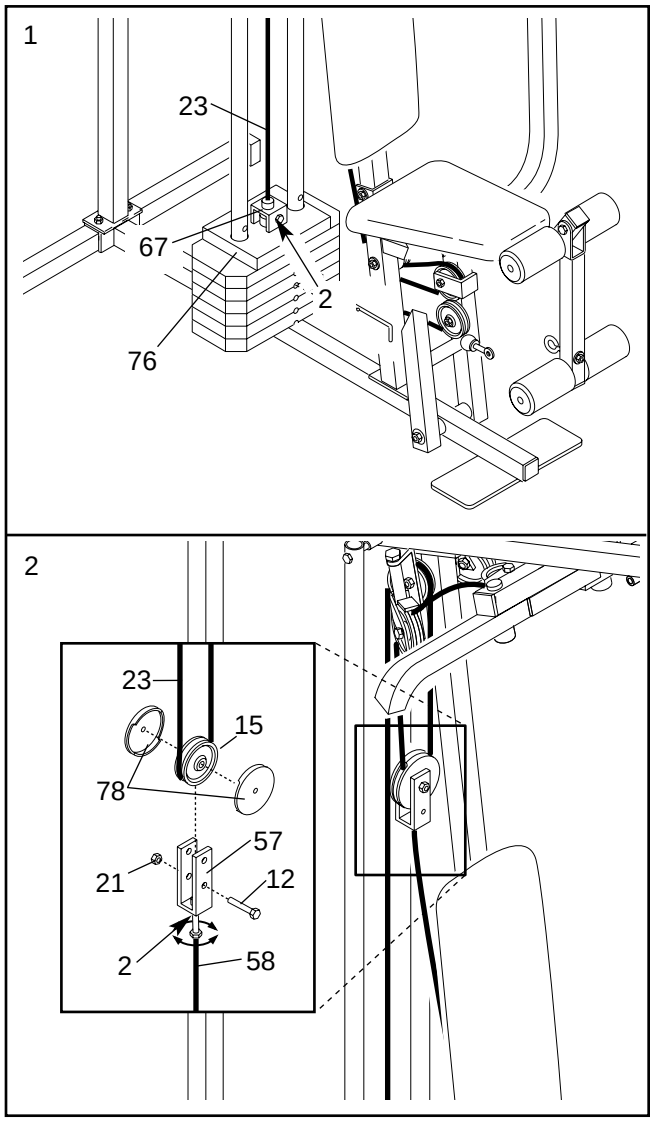
FEHLERSUCHE UND BESEITIGUNG

Untersuchen und befestigen Sie vor jedem Training alle Teile an der Heimfitnessstation. Ersetzen Sie abgenutzte Teile sofort. Die Heimfitnessstation kann mit einem feuchten, weichen Tuch und einem milden Reinigungsmittel geputzt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

DIE KABEL SPANNEN

Gewebte Kabel, wie in dieser Heimfitnessstation angewendet, können leicht verpannt werden. Wenn die Kabel schlaff sind ehe der Widerstand gespürt wird, sollten die Kabel gespannt werden. Schlaffheit kann durch Anziehen der 1/4” Nylon-Kontermutter (2) am Ende des langen Kabels (23) (siehe Abb. 1) oder am Ende des kurzen Kabels (58) (siehe Abb. 2) beseitigt werden. Um das zu tun, müssen Sie möglicherweise die kleine “U”-Klammer (67) vom Gewichtsrohr (nicht abgebildet) oder die 3 1/2” Rolle (15) von der langen “U”-Klammer (57) entfernen. Achten Sie darauf daß das Kabel nicht zu sehr gespannt ist, sonst wird das obere Gewicht (76) auf dem hinteren Gewichtstapel von dem Gewichtstapel gehoben.

Weitere Schlaffheit kann man dadurch entfernen, daß man die 3 1/2” Rolle (15) am anderen Loch der langen “U”-Klammer (57) anbringt. Entfernen Sie die 3/8” Nylon-Kontermutter (21) und den 3/8” x 2” Bolzen (12) von die Rollendeckeln (78), der Rolle und der “U”-Klammer. Bringen Sie dann die Rolle und die Rollendeckeln wieder an. Vergewissern Sie sich daß sowohl die Kabel wie die Rolle sich frei bewegen können.

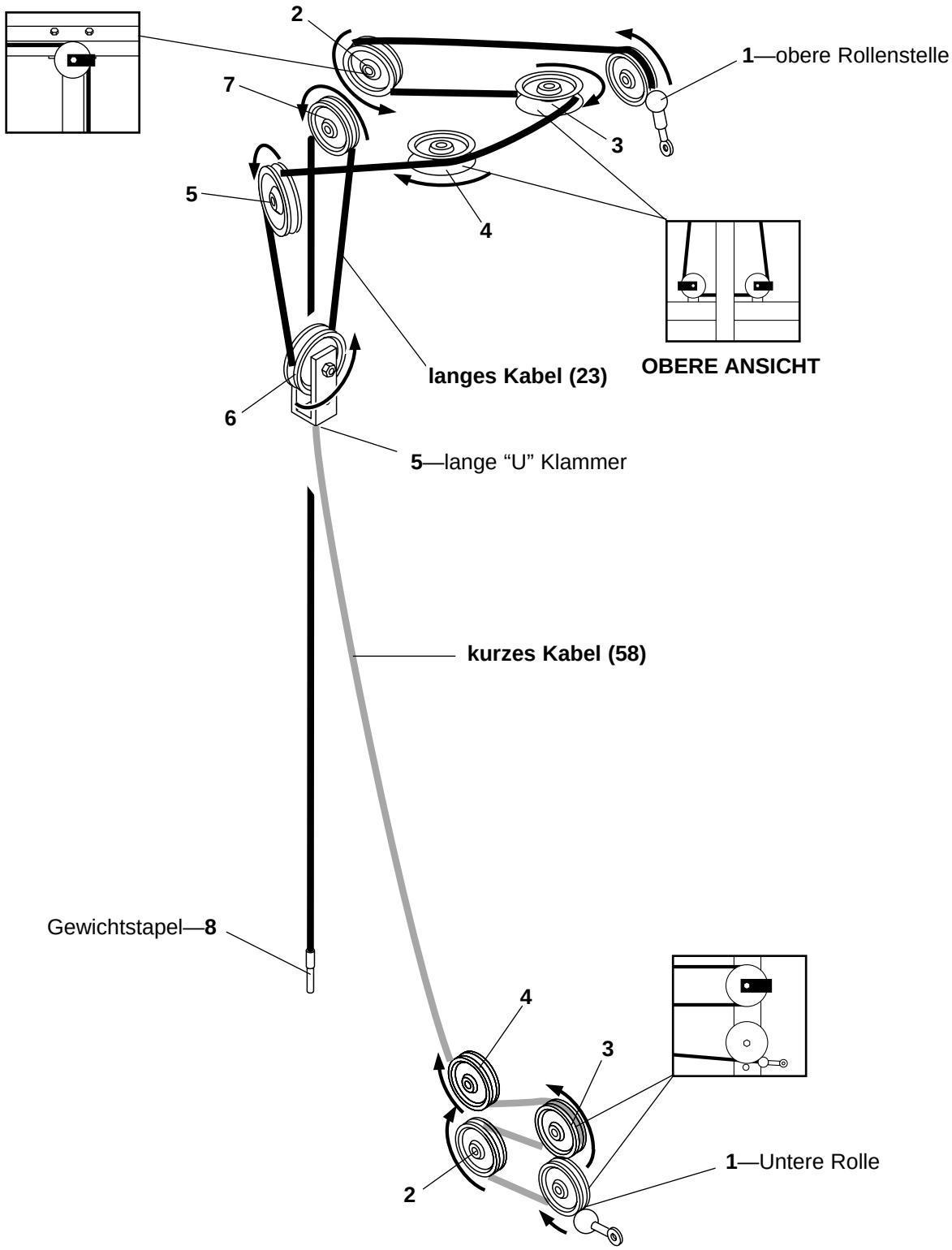


HINWEIS: Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch alle Kabel. Falls das Kabel öfters von der Rolle abrutscht, kann es sein, daß das Kabel verdreht ist. Entfernen Sie das Kabel zunächst und legen Sie es erneut ein.

Falls die Kabel ersetzt werden müssen, sehen Sie unter BESTELLEN VON ERSATZTEILEN auf der Rückseite dieser Anleitung nach. **Ersetzen Sie die Kabel alle zwei Jahre.**

KABELDIAGRAMM

Das Kabeldiagramm unten zeigt die genaue Kabelführung des kurzen Kabels (58) und des langen Kabels (23). Bitte benutzen Sie das Diagramm zur Überprüfung, ob die Kabel richtig installiert wurden. Sollten die Kabel nicht richtig verlegt worden sein, dann wird das Heimfitnesssystem nicht richtig funktionieren und Sie riskieren, daß Ihr System beschädigt wird. Die Zahlen zeigen für beide Kabel die richtige Verlegung an. Die Anfangs- und Endpunkte beider Kabel sind angezeichnet. Vergewissern Sie sich, daß die Kabel nicht in den Kabelklappen verhaken werden und daß die Kabelklappen die Kabeln nicht berühren.



ERSATZTEILELISTE—Modell-Nr. WESY87100

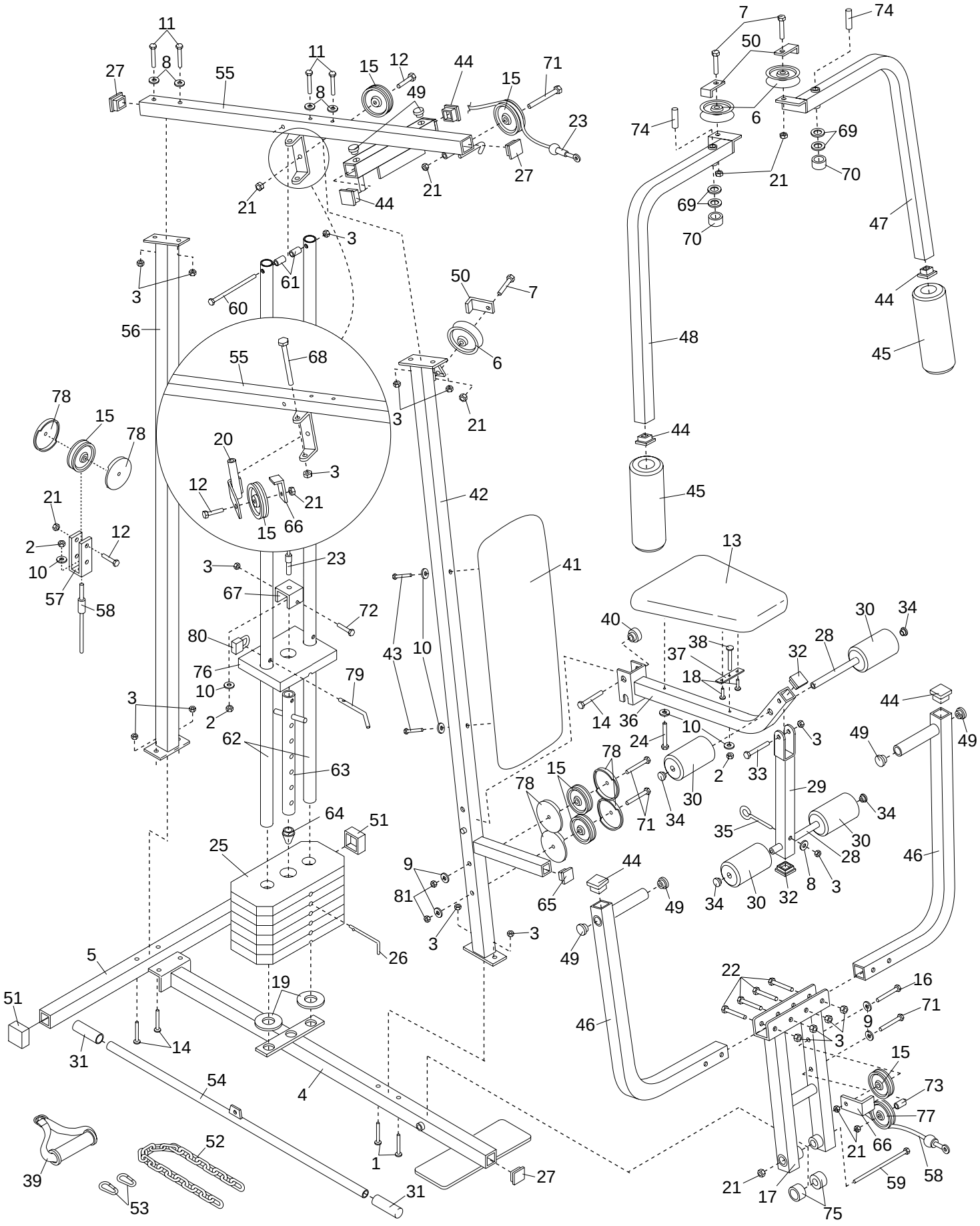
R1297A

Bestell-Nr.	Stückzahl	Bezeichnung
1	2	5/16” x 2 1/2” Schraubenbolzen
2	3	1/4” Nylon-Kontermutter
3	17	5/16” Nylon-Kontermutter
4	1	Grundstange
5	1	Stabilisierstange
6	3	“V”-Rolle
7	4	3/8” x 2 1/2” Bolzen
8	5	5/16” flache Unterlegscheibe
9	4	3/8” flache Unterlegscheibe
10	6	1/4” flache Unterlegscheibe
11	4	5/16” x 2 3/4” Bolzen
12	3	3/8” x 2” Bolzen
13	1	Sitz
14	3	5/16” x 2 3/4” Schraubenbolzen
15	7	3 1/2” Rolle
16	1	3/8” x 3 1/2” Bolzen
17	1	Preßrahmen
18	2	1/4” x 1/2” Schraube
19	2	Gummipuffer
20	1	Rollenklammer
21	10	3/8” Nylon-Kontermutter
22	4	5/16” x 2 1/2” Bolzen
23	1	langes Kabel
24	1	1/4” x 2” Schraube
25	6	Gewicht
26	1	Gewichtsschlüssel
27	3	2” viereckige innere Endkappe
28	2	12 1/2” Polsterrohr
29	1	Beinhebel
30	4	5 1/2” Schaumstoffpolster
31	2	Griff
32	2	1 1/2” viereckige innere Endkappe
33	1	5/16” x 2 1/4” Bolzen
34	4	3/4” runde innere Endkappe
35	1	5/16” x 2” Ringbolzen
36	1	Sitzrahmen
37	1	Sitzplatte
38	1	1/4” x 2” Schraubenbolzen
39	1	Nylonriemen
40	1	Sitzknopf
41	1	Rückenlehne
42	1	vordere Aufhängestange
43	2	1/4” x 2 1/2” Schraube
44	6	1 3/4” viereckige innere Endkappe
45	2	10” Schaumstoffpolster
46	2	Andruckbügel
47	1	linkes Griffrohr
48	1	rechtes Griffrohr
49	6	1” runde innere Endkappe
50	3	lange Kabelklappe
51	2	2” viereckige äußere Endkappe
52	1	Kette
53	2	Kabelklammer
54	1	Lat-Stange
55	1	obere Rahmenstange
56	1	hintere Aufhängestange
57	1	lange “U”-Klammer
58	1	kurzes Kabel
59	1	3/8” x 8” Bolzen
60	1	5/16” x 6” Bolzen
61	2	1/2” x 3/4” Distanzstück
62	2	Gewichtführung
63	1	Gewichtsrohr
64	1	Gewichtsrohrpuffer
65	1	1” viereckige innere Endkappe
66	2	Kabelklappe
67	1	kleine “U”-Klammer
68	1	5/16” x 5” Bolzen
69	4	1” Spannring
70	2	1” runder Deckel
71	4	3/8” x 3 3/4” Bolzen
72	1	5/16” x 1 3/4” Bolzen
73	1	5/8” x 9/16” Distanzstück
74	2	1 1/4” x 2 1/2” Plastik-Lagerbuchse
75	2	1” x 7/8” Plastik-Lagerbuchse
76	1	oberstes Gewicht
77	1	3 1/2” unteres Rolle
78	6	Rollendeckel
79	1	Verschlußstift
80	1	Schloß
81	2	3/8” Kontermutter
#	1	Bedienungsanleitung

Note: “#” deutet auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Technische Daten können ohne vorherige Bekanntgabe geändert werden.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WESY87100

R1297A



BESTELLEN VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

HealthRider GmbH
Machabäerstr. 56
D-50668 Köln

Tel.: 01805 23 12 44
Fax: 0130 82 55 66

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands:
Tel.: 0049 221 91 26 34 0
Fax: 0049 221 91 26 34 9

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

1. Die MODELL-NUMMER des Produktes (WESY87100).

2. Den NAMEN des Produktes (WEIDER® 8510 Home Gym System).

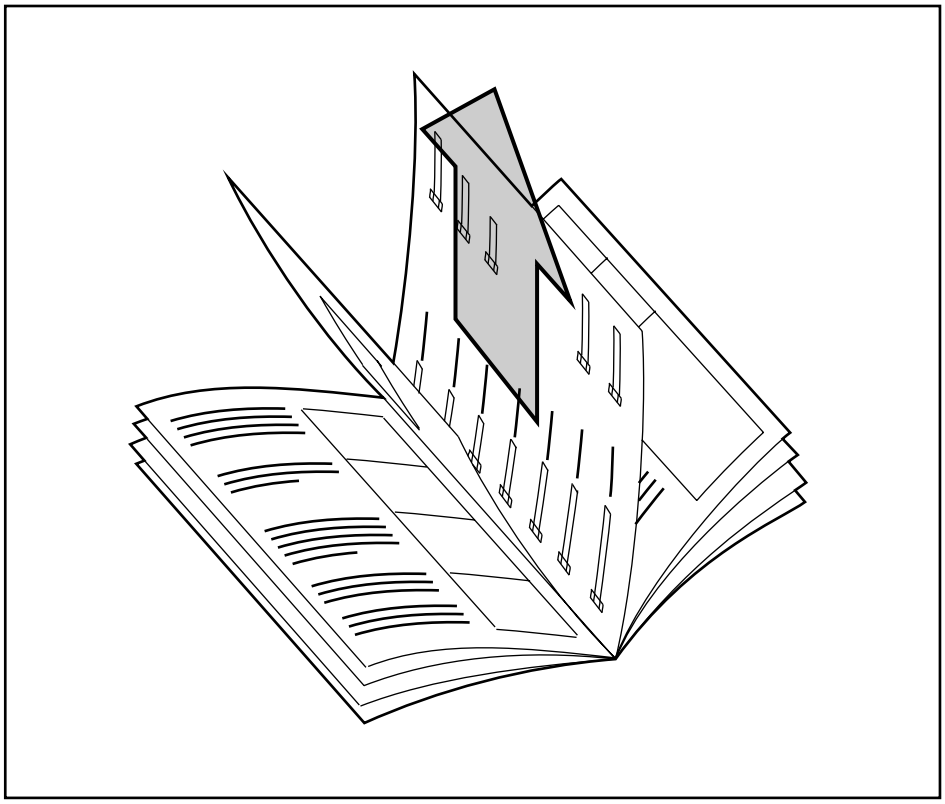
3. Die SERIEN-NUMMER des Produktes (Sie finden diese auf der ersten Seite).

4. Die BESTELL-NUMMER und BESCHREIBUNG des Ersatzteiles (siehe ERSATZTEILELISTE auf Seite 22 dieser Anleitung).

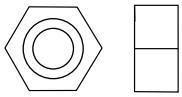
Teilnummer 142907 R1297A WEIDER ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON Health & Fitness, Inc. © 1997 Gedruckt in CANADA

ENTFERNEN SIE DIESES DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE VON DER ANLEITUNG!

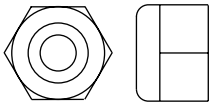
Dieses Diagramm hilft ihnen bei der Identizierung der kleinen Montagteilen. Vermerk: Einige der Teile die in der Anleitung angeführt sind, wurden bereits vormontiert; Falls Sie eine Teil nicht finden können, schauen Sie, ob es schon vormontiert wurde.



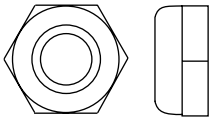
Die Montage ist in vier Stufen eingeteilt: 1) Rahmenmontage, 2) Zusammenstellung der Andruck- und Butterfly-Bügel, 3) Kabel- und Rollenmontage, 4) Sitz- und Rückenlehnenmontage. Die Teile für jede dieser Stufen sind separat verpackt.



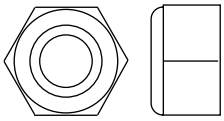
1/4" Nylon-Kontermutter (2)–3



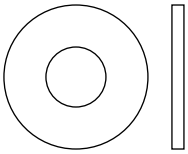
5/16" Nylon-Kontermutter (3)–17



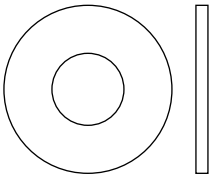
3/8" Kontermutter (81)–2



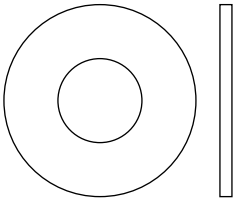
3/8" Nylon-Kontermutter (21)–10



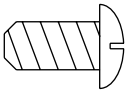
1/4" flache Unterlegscheibe (10)–6



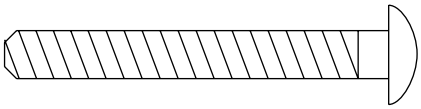
5/16" flache Unterlegscheibe (8)–5



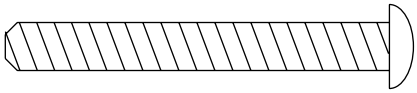
3/8" flache Unterlegscheibe (9)–4



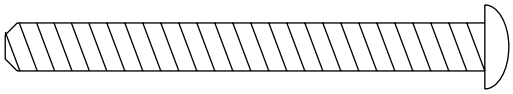
1/4" x 1/2" Schraube (18)–2



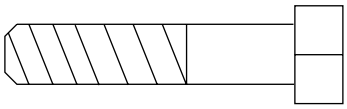
1/4" x 2" Schraubenbolzen (38)–1



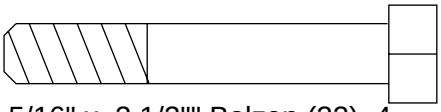
1/4" x 2" Schraube (24)–1



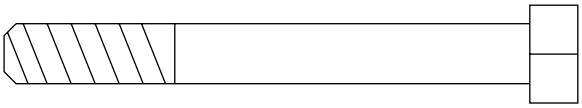
1/4" x 2 1/2" Schraube (43)–2



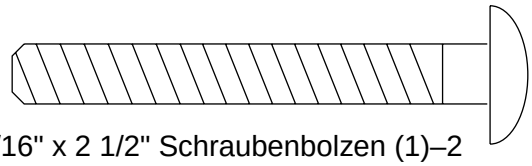
5/16" x 1 3/4" Bolzen (72)–1



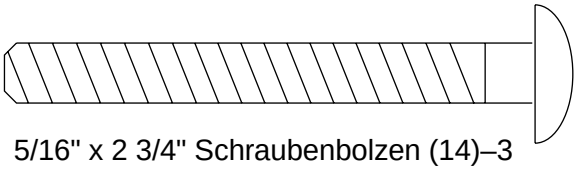
5/16" x 2 1/2"" Bolzen (22)–4



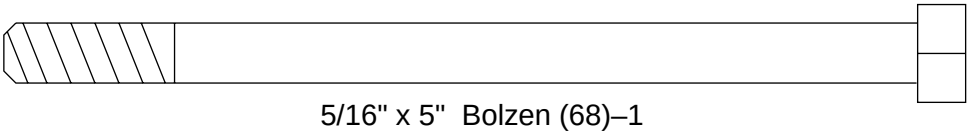
5/16" x 2 3/4" Bolzen (11)–4



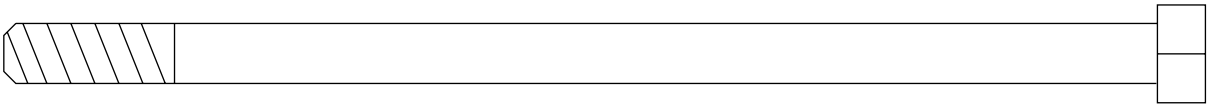
5/16" x 2 1/2" Schraubenbolzen (1)–2



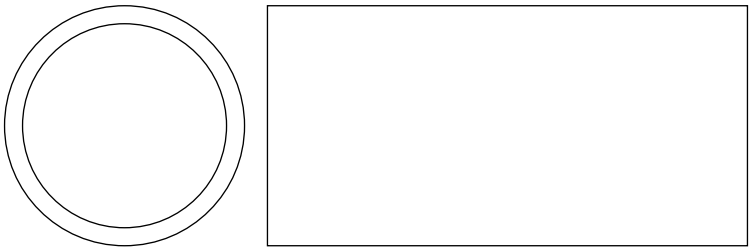
5/16" x 2 3/4" Schraubenbolzen (14)–3



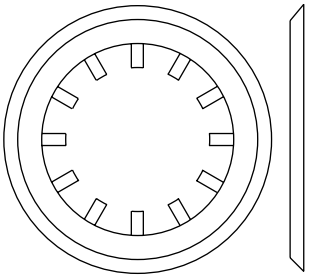
5/16" x 5" Bolzen (68)–1



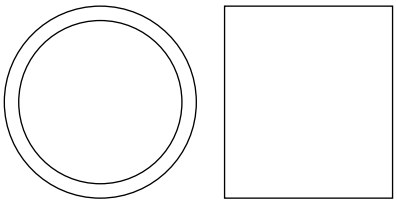
5/16" x 6" Bolzen (60)–1



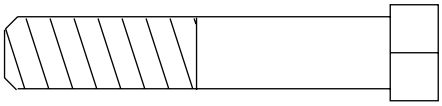
1 1/4" x 2 1/2" Plastik-Lagerbuchse (74)–2



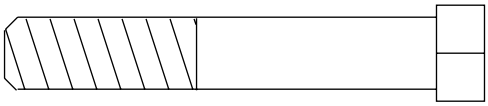
1" Spannring (69)–4



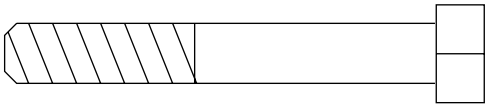
1" x 7/8" Plastik-Lagerbuchse (75)–2



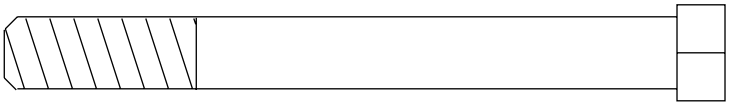
3/8" x 2" Bolzen (12)–3



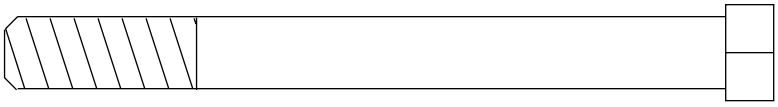
3/8" x 2 1/2" Bolzen (7)–3



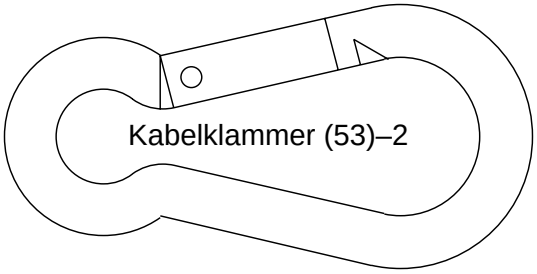
5/16" x 2 1/4" Bolzen (33)–1



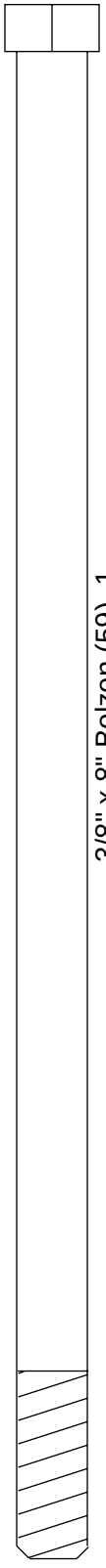
3/8" x 3 1/2" Bolzen (16)–1



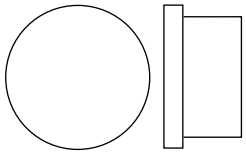
3/8" x 3 3/4" Bolzen (71)–4



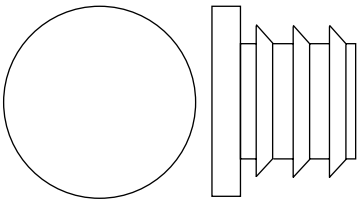
Kabelklammer (53)–2



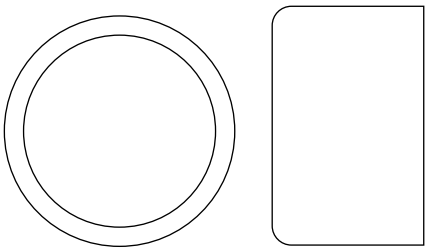
3/8" x 8" Bolzen (59)–1



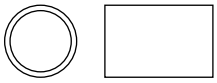
3/4" runde innere Endkappe (34)–4



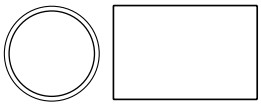
1" runde innere Endkappe (49)–6



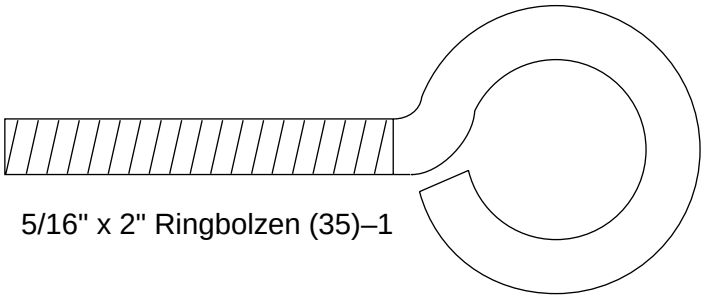
1" runder Deckel (70)–2



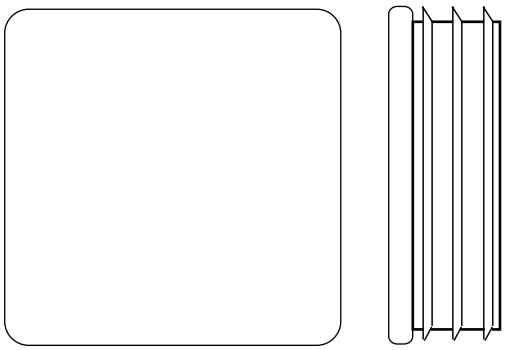
5/8" x 9/16" Distanzstück (73)–1



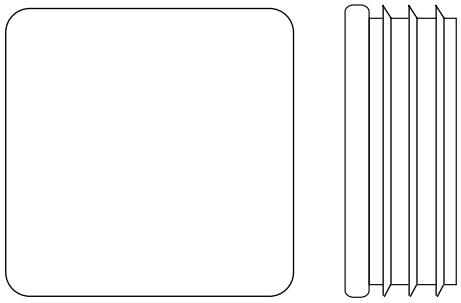
1/2" x 3/4" Distanzstück (61)–2



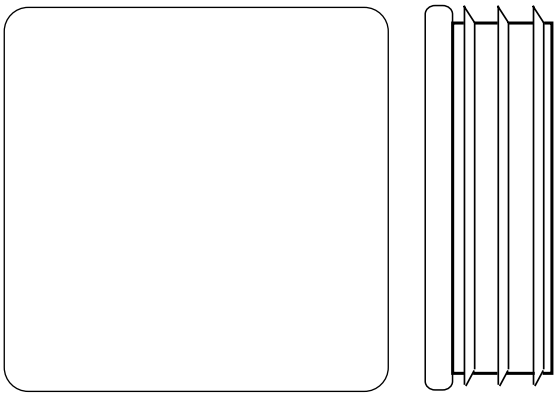
5/16" x 2" Ringbolzen (35)–1



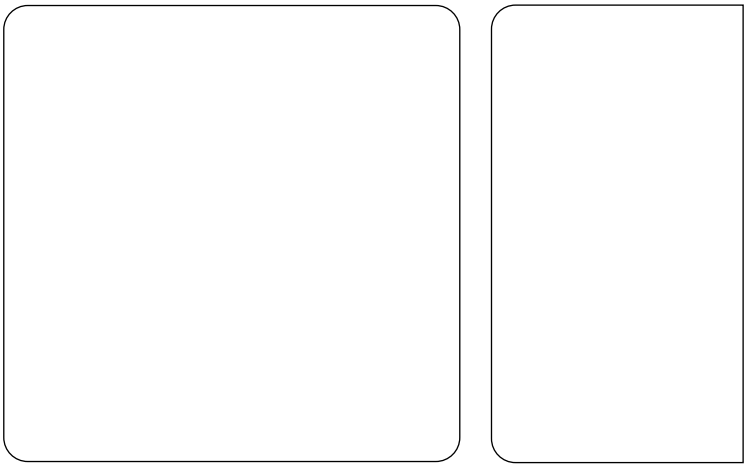
1 3/4" viereckige innere Endkappe (44)–6



1 1/2" viereckige innere Endkappe (32)–2



2" viereckige innere Endkappe (27)–3



2" viereckige äußere Endkappe (51)–2